

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Г. П. Косяченко, А. Г. Фурманов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. КУРС ЛЕКЦИЙ

Пособие

Минск
БГУФК
2014

УДК 796.015.132
ББК 7А
К72

*Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры
в качестве пособия для студентов учреждений высшего образования*

Р е ц е н з е н т ы:

кафедра теории и методики физического воспитания
учреждения образования «Мозырский государственный
педагогический университет имени И.П. Шамякина»;
доктор педагогических наук, профессор, заслуженный деятель
физической культуры и спорта Республики Беларусь,
заслуженный тренер БССР *В. А. Соколов*

Косяченко, Г. П.

К72 Физическая культура. Курс лекций : пособие / Г. П. Косяченко, А. Г. Фурманов ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 126 с.
ISBN 978-985-7076-71-0.

Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» направлен на повышение уровня знаний студентов в вопросах использования средств физической культуры для совершенствования их физической подготовленности и формирования мотивации к активным как организованным, так и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортом и туризмом.

Предназначен для студентов специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство», преподавателей физического воспитания УВО, факультетов туристического профиля.

**УДК 796.015.132
ББК 7А**

ISBN 978-985-7076-71-0

© Косяченко Г. П., Фурманов А. Г., 2014
© Оформление. Учреждение образования «Белорусский
государственный университет физической культуры», 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Лекция 1. Физическая культура, спорт и туризм в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.....	8
Лекция 2. Социально-биологические основы физической культуры	18
Лекция 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	30
Лекция 4. Общая и специальная физическая подготовка, занятия спортом	46
Лекция 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом.....	65
Лекция 6. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма	78
Лекция 7. Физическая культура, спорт и туризм как общественное явление	87
Лекция 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.....	95
Лекция 9. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста сферы туризма и гостеприимства.....	106
Лекция 10. Организация и проведение физкультурно-спортивных и туристских мероприятий.....	114

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

УВО	– учреждения высшего образования
ФК	– физическая культура
ФУ	– физические упражнения
ФВ	– физическое воспитание
ЗОЖ	– здоровый образ жизни
ФКиС	– физическая культура и спорт
ЦНС	– центральная нервная система
ДА	– двигательная активность
ВОЗ	– Всемирная организация здоровья
ПАВ	– психоактивные вещества
ОФП	– общая физическая подготовка
СФП	– специальная физическая подготовка
ФР	– физическое развитие
ФП	– физическая подготовка
ППФП	– профессионально-прикладная физическая подготовка
ССС	– сердечно-сосудистая система
ЧСС	– частота сердечных сокращений
ОФК	– оздоровительная физическая культура
КП	– контрольный пункт
ОРУ	– общеразвивающие упражнения
ТПМ	– туристско-прикладное многоборье
ПФК	– производственная физическая культура
ПГ	– производственная гимнастика
ПР	– послетрудовая реабилитация
ППЗ	– профилактика профессиональных заболеваний
ПЗ	– профессиональные заболевания
ФОК	– физкультурно-оздоровительный комплекс
ФОЦ	– физкультурно-оздоровительный центр
УФС	– уровень физического состояния

ПРЕДИСЛОВИЕ

Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» разработан на основании типовой учебной программы, предназначенной для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла социально-гуманитарных дисциплин учебного плана для подготовки студентов по специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство», утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 16.06.2010 года (регистрационный номер ТД-№ 003/тип).

Отличительной особенностью разработанного краткого курса лекций является то, что в нем с учетом компетентностного подхода к подготовке будущих менеджеров по туризму, инструкторов-методистов по туризму, культурологов-аниматоров, экскурсоводов, руководителей туристической группы и других специалистов целенаправленно уделено внимание развитию профессионально важных физических качеств, умений и навыков, необходимых студентам в предстоящей профессиональной деятельности.

К профессионально важным физическим качествам специалистов сферы туризма и гостеприимства, как показал анализ профессиографической характеристики их деятельности, относятся: быстрота, выносливость, ловкость и сила.

Средства для развития профессионально важных физических качеств детально изложены в лекции «Общая и специальная физическая подготовка, занятия спортом».

Формирование профессионально значимых умений и навыков, а также психофизических качеств осуществляется в процессе прохождения студентами учебных практик в рекреационно-оздоровительном, туристско-спортивном и водном походах.

Для специалистов сферы туризма и гостеприимства характерно проявление психолого-личностных качеств – силы воли, решительности, целеустремленности, инициативности и других. Все это в большей степени, наряду с другими, достигается путем использования в занятиях по физической культуре форм, средств, методов ППФП. Она реализуется в процессе учебных занятий студентов, занятий спортивным туризмом в секциях, прохождения учебных практик по туризму, участия в туристических походах и туристических слетах, в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристско-прикладным многоборьям.

Особенностью разработанного курса лекций является то, что его материал ориентирован на формирование у студентов организационных навыков в процессе практико-методических занятий, занятий в группах спортивного совершенствования, учебных практик. Студенты, помимо повышения собственных физических кондиций и функциональных возможностей, будут овладевать знаниями по методике проведения занятий туризмом, спортом, функционально-оздоровительными системами, которые будут востребованы в предстоящей профессиональной деятельности в сфере туризма и гостеприимства в виде туристических услуг – занятий туристов различными видами спорта с оздоровительной направленностью, фитнесом, аэробикой, калланетикой, атлетической гимнастикой, проведения туристических походов, соревнований по туризму и др.

Основными целями социально-гуманитарной подготовки студентов в учреждениях высшего образования являются формирование и развитие социально-личностных компетенций, основанных на гуманитарных знаниях, эмоционально-ценностном и социально-творческом опыте и обеспечивающих решение и исполнение гражданских, социально-профессиональных, личностных задач и функций.

Сформированность у выпускника социально-личностных компетенций способствует развитию социально-профессиональной компетенции как интегрированного результата в системе высшего образования.

Цель овладения студентами знаниями в области физической культуры – формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к предстоящей профессиональной деятельности.

Задачи теоретического изучения учебной дисциплины:

- гармонически развивать формы и функции организма студентов, направленные на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия;

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, физические качества и специальные знания в области физической культуры, спорта и туризма;

- использовать средства физической культуры, спорта и туризма для воспитания моральных, волевых и эстетических качеств;

- сформировать мотивацию, интересы и потребности в систематических занятиях физической культурой, спортом и туризмом;

- вооружить студентов знаниями, умениями и навыками безопасного проведения занятий физической культурой, спортом и туризмом.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры, спорта и туризма;

- роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов сферы туризма;

- социально-биологические основы физической культуры, спорта и туризма;

- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- организационные основы занятий физической культурой, спортом и туризмом;

- особенности организации ППФП специалистов сферы туризма;

- основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры, спорта и туризма;

- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий по физической культуре, спорту и туризму;

– особенности организации и проведения туристических походов, соревнований по туризму;

уметь:

– использовать в предстоящей трудовой деятельности приобретенные знания в области физической культуры, спорта и туризма;

– разрабатывать комплексы упражнений и задания для повышения уровня физической подготовленности, занимающихся туризмом;

– использовать приобретенные знания для достижения жизненных и профессиональных целей;

– применять в жизни знания, практические умения и навыки, обеспечивающие укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств;

– соблюдать гигиенические требования и правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре, спорту и туризму;

– применять правила организации и проведения туристических походов и соревнований по туризму.

Для студентов 1-го курса запланировано чтение 1–5-й лекций (12 часов), для студентов 2-го курса – 6–8-й лекций (10 часов) и для студентов 3-го курса – 9 и 10-й лекций (6 часов).

Усвоение знаний студентами каждого курса оценивается в процессе собеседования. Оценка знаний учитывается при выставлении зачета по физической культуре на каждом курсе.

Лекция 1. Физическая культура, спорт и туризм в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 часа)

План

1. Физическая культура, спорт и туризм как социальные феномены общества.
2. Ценности физической культуры.
3. Современное состояние физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь.
4. Основные положения организации физической культуры, спорта и туризма в высшем учебном заведении.

В наш век компьютеризации, когда дети со школьного возраста двигательную активность заменяют сидением за компьютерными играми, значительно снижается уровень их физического состояния и физической подготовленности. К старшим классам 48,7 % учащихся не в состоянии выполнить нормы физической подготовки в результате низкого физического уровня и отклонения в состоянии здоровья. Это ведет к негативному или, в лучшем случае, индифферентному отношению в физической культуре (ФК) в целом.

Интенсивный поток научно-технической и гуманитарной информации требует в дальнейшем от юношей и девушек в студенческом возрасте большого умственного напряжения и значительных затрат психической и физической энергии.

Что же касается физического состояния и физической подготовленности, то отставание от норм и требований в школе «перетекает» у них в слабую физическую подготовленность в УВО и отсутствие потребности в двигательной активности.

Отклонения в физическом состоянии отражаются на поведении личности в социуме, когда у одних наблюдается агрессивность, у других – тревожность, у третьих – слабость волевого контроля.

ФК является важнейшим средством формирования личности. Физические упражнения позволяют влиять на характер молодого человека, развивая у него волю, чувство товарищества, нравственные качества, снижая тревожность, закомплексованность, робость, неверие в свои силы. ФК и спорт позволяют укреплять здоровье, совершенствовать двигательную деятельность, формировать физические качества.

Изменение содержания и направленности ФК определялось историческими и социально-политическими условиями жизни общества. Сегодня развитие производства вызывает дополнительную необходимость во всестороннем умственном и физическом развитии человека и усиливает объективную потребность в занятиях ФК. Общество не располагает более полноценным средством, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к новым условиям жизни и производства.

Неправильно было бы отнести ФК либо только к материальной, либо только к социальной культуре человека. Вместе с тем она не может быть отнесенной только к материальной культуре, так как отражение материального бытия общества или отдельного человека не является единственной или главной ее характеристикой как социального явления. Но по этой же причине она не может быть отнесена только к духовной культуре, хотя в ее сфере и находит свое отражение общественное сознание.

Для того чтобы более четко определить специфику ее связи с культурой вообще, необходимо поставить вопрос: какие потребности удовлетворяет ФК?

Допустим, что физические способности человека (сила, быстрота, выносливость и др.) носят только материальный характер. То же можно сказать о функциях органов и систем и о таком интегральном показателе, как здоровье. Тогда исчезает роль и значение социальных условий, уровня развития личности, ее ценностной ориентации. Но даже потребности в самом физическом развитии уже носят не столько биологический характер, сколько социальный, а в целом ФК удовлетворяет потребности в общении, игре, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В процессе физической деятельности человек преобразует свою собственную природу, выступая при этом одновременно не только субъектом, но и объектом деятельности и ее результатом. Поэтому ФК следует рассматривать как деятельность и качественный уровень этой деятельности, ее результатов по созданию физической готовности людей к жизни, труду, творчеству. Она имеет две стороны: деятельность и результативную, а главный результат ее деятельности выражен в качественном уровне физической подготовленности людей к жизни.

ФК – вид культуры человека и общества. Это – деятельность и ее социально значимые результаты по созданию физической готовности людей к жизни, это – специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей.

Средствами ФК являются ФУ, естественные силы (факторы) природы, гигиенические факторы, режим питания и отдыха.

ФК состоит из четырех, органически связанных между собой частей (компонентов):

1) ФВ (неспециальное физкультурное образование) – процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека посредством ФУ, естественных сил природы с целью развития необходимы для жизни и деятельности физических качеств, двигательных навыков, умений;

2) спорт – игровая соревновательная деятельность, направленная на раскрытие биологических резервов организма, двигательных возможностей человека на предельных уровнях;

3) физическая рекреация – деятельность, направленная на использование ФУ и естественных сил природы в целях активного отдыха, развлечения, восстановления умственной и физической работоспособности;

4) двигательная реабилитация – использование ФР для снижения переутомления, лечения травм и их последствий.

В ФК есть деятельностная сторона (научно-теоретическая, педагогическая, организационная, хозяйственная и т. п.) и результативная (степень физической готовности и здоровья людей, технические средства, спортивные достижения и т. п.).

И все это необходимо для подготовки студента к трудовой деятельности. Поскольку труд человека тесно связан с физическим развитием. Развивая производство, создавая и совершенствуя его продукты, человек одновременно совершенствует свою личность.

Взаимосвязи между научно-техническим прогрессом и ФК разнообразны. Их можно рассматривать в двух направлениях: во-первых, с точки зрения использования в области ФК тех возможностей, которые создает научно-технический прогресс, и, во-вторых, с точки зрения условий, которые создает для деятельности людей.

В конечном счете, технический прогресс должен привести к созданию автоматической системы производства, в которой человеку будет отведена роль оператора или контролера. Однако технический прогресс таит в себе грозную опасность, имя которой – гипокинезия, т. е. «голод движений», слабый двигательный фон, на котором осуществляется жизнедеятельность человека. Возникает дисгармония, противоречие между достижениями науки и техники, с одной стороны, и двигательной активностью человека, с другой. Двигательная активность – это одно из важнейших условий здорового образа жизни. Для организма двигательная активность является физиологической потребностью. Каждое проявление двигательной активности индуцирует образование метаболитов. Без необходимого количества движений организм не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности и противостояния стрессу. Действительно, мышечные напряжения, контрастные температурные воздействия, солнечная радиация, умеренная гипоксия – все это стресс, который в определенной мере полезен, необходим организму. Создатель учения о стрессе Ганс Селье в своей книге «Стресс без дистресса» (1962) отмечает, что стресса не следует избегать, ибо полная свобода от стресса означает смерть. Иными словами, без определенного объема двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не может дожить до почтенной старости, не может быть здоровым и счастливым.

ФК позволяет раскрыть, развить в полной мере потенциальные возможности человека в области двигательной деятельности, которыми человек наделен от рождения и которые он в течение своей жизни почти не использует. При этом расширяются представления о возможных пределах в развитии физических качеств. Достаточно вспомнить, что в прошлом веке штангисты-тяжеловесы набирали в сумме троеборья такой же результат, какой имеют современные атлеты легкого веса, а чемпионы и рекордсмены I и II Олимпийских игр имели результаты на уровне современного третьего и второго спортивных разрядов.

Ученые определили, что в течение всей своей жизни человек расходует только 15 % возможностей своей центральной нервной системы. Нервная система со-

вершенствуется в процессе деятельности организма, в процессе регулирования сложных взаимосвязей, взаимоотношений, носящих как внутренний, та и внешний характер. Одним их таких видов деятельности являются занятия ФУ в различных видах. Еще в XVIII в. выдающийся французский врач Тиссо писал о том, что движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, любое средство. Но все лечебные средства мира не могут заменить движения.

Воздействие ФУ на человека чрезвычайно многообразно. При методически правильном использовании они благотворно влияют практически на все органы и системы человеческого организма. Широко известна роль ФУ в развитии силы, выносливости, быстроты, в совершенствовании функций вегетативной, соматической и центральной нервной систем. Современные данные науки позволяют утверждать, что правильное и рациональное применение ФУ способствует повышению умственной работоспособности и является наиболее эффективным способом снятия умственного утомления и нервно-психического напряжения.

Считается, что для поддержания хорошего физического, душевного и умственного состояния человека занятиям ФУ необходимо посвящать не менее 5 ч. в неделю, и это является такой же биологической потребностью организма, как и потребность в пище, сне и так далее. Так как для большинства людей в настоящее время добытие средств к существованию и другие сферы деятельности, в частности учебный труд, не сопровождаются значительной двигательной активностью, биологическая, естественная потребность в ней, так ярко выраженная в детском возрасте, может угасать, если ее систематически не удовлетворять сознательно. В противном случае человек не только лишается большого удовольствия ощущать себя здоровым и полным жизни, но и рискует со временем оказаться во власти болезней века, лечить которые намного труднее, чем своевременно предотвратить простыми средствами ФК. Мешает такой эффективной профилактике отсутствие у большинства людей стойкой, осознанной потребности в физической нагрузке и чувстве «мышечной радости» здорового, сильного и красивого тела, а во многом элементарная лень и необразованность, невоспитанность в области ФК.

ФК является частью общей культуры человечества и вобрала в себя многовековой опыт освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой физическими и психологическими возможностями, а также утверждения и закалки, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных начал человека.

Основным, неотъемлемым «окультуривающим» средством ФК, активизирующим и гармонизирующим все проявления жизни организма человека, являются занятия разнообразными ФУ (телесными движениями), большинство из которых придуманы или усовершенствованы самим человеком.

Широкое распространение и использование ФУ способствует не только укреплению здоровья людей, развитию их физических качеств, но и повышению работоспособности, производительности труда и творческому долголетию.

Таким образом, ФК представляет собой значительное социальное явление, связанное с различными областями человеческой деятельности.

ФК помимо того представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей, а также специальную деятельность по формированию и поддержанию формы и функций организма человека.

ФК как неотъемлемая часть общечеловеческой культуры является важнейшим средством формирования гармонично развитой личности.

Как уже указывалось, наш век – век значительных социальных, технических и биологических преобразований. Научно-техническая революция внесла в образ жизни человека, наряду с прогрессивными явлениями, и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь, гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т. п. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия ФУ, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

Занятия ФУ имеют огромное воспитательное значение: способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся ФК, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

ФК представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития. А выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

ФК относится к социальной сфере общества и предусматривает социальную деятельность по формированию и развитию физических качеств и двигательных умений личности. С культурой их роднит способ телесного развития человека. Культура в данном случае выступает как организация и сознательное управление содержательной стороной трудовой, бытовой и других видов деятельности.

Центральным системообразующим фактором, объединяющим все компоненты ФК, является физкультурно-спортивная деятельность, направленная на физическое совершенствование человека. По-видимому, эти суждения должны носить методологический характер и приниматься во внимание как при совершенствовании общих основ теории ФК, так и при формировании ее частных теорий.

Теория ФК исходит из основных положений теории культуры и опирается на ее понятия. В то же время она имеет специфические термины и понятия, которые отражают ее сущность, цели, задачи, содержание, а также средства, методы, руководящие принципы. Главным и наиболее общим является понятие «физическая культура». Как вид культуры она в общесоциальном плане представляет

собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков). В личностном плане ФК – мера и способ всестороннего развития человека.

В целях развития, воспитания и совершенствования человека ФК использует его возможности, естественные силы природы, достижения и науки о человеке, конкретные научные установки медицины, гигиены, анатомии, физиологии, педагогики, психологии и др.

Она, органически вплетаясь в профессионально-производственные, экономические, общественные отношения людей, оказывает на них существенное влияние, выполняя гуманистическую и культурно-творческую миссию, что сегодня в период реформ высшей школы и пересмотра сущности предшествующих концепций особенно ценно и значимо.

Система ФВ – это исторически обусловленный тип специальной практики ФВ, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни (ЗОЖ). Она реализуется через выполнение принятых программ, комплексов и других нормативных правовых документов. Среди них в первую очередь необходимо назвать Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Закон Республики Беларусь «О туризме», Государственную программу развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 годы, Государственную программу развития туризма в Республике Беларусь на 2011–2015 годы, Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс, Единую спортивную классификацию Республики Беларусь.

Закон Республики Беларусь (4 января 2014 г. №125-3) «*О физической культуре и спорте*» (принят Палатой представителей Национального собрания Республики Беларусь 5 декабря 2013 года, одобрен Советом Республики 19 декабря 2013 года, 4 января 2014 г. подписан Президентом Республики Беларусь) «определяет правовые и организационные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (ФКиС), направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, а также для проведения спортивных мероприятий и участия в них спортсменов (команд спортсменов)».

Закон Республики Беларусь «О туризме» в редакции 2007 года с изменениями и дополнениями 2010 года содержит 5 глав.

В первой главе «Общие положения» изложены основные термины и их определения, используемые в настоящем Законе; определены организационные формы туризма и их виды; государственное регулирование в сфере туризма и его основные принципы, цели и приоритетные направления.

Вторая глава «Государственный кадастр туристических ресурсов Республики Беларусь. Туристические зоны» посвящена овладению порядка создания туристических зон, приоритетные направления, условия и особенности осуществления деятельности туристических услуг.

Глава 3 регламентирует туристическую деятельность в части лицензирования, прав и обязанностей участников и субъектов туристической деятельности, формирования и реализации туров, заключения договоров на оказание туристических услуг, качества туристических услуг.

Отдельные вопросы организации экскурсионного обслуживания изложены в четвертой главе Закона. В ней указаны основания, в соответствии с которыми осуществляется экскурсионное обслуживание; требования к экскурсионному обслуживанию на территории Республики Беларусь, а также порядок ведения и определения ответственного органа государственного управления за ведение Национального реестра экскурсоводов и гидов-переводчиков Республики Беларусь.

Глава 5 «Безопасность в сфере туризма» содержит статьи: «Общие вопросы безопасности в сфере туризма», «Обеспечение безопасности туристов в случае возникновения чрезвычайных ситуаций» и «Предоставление гарантий оплаты оказания медицинской помощи туристам».

Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 годы утверждена постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 24.03.2011 № 372.

Целью Государственной программы является достижение стабильно позитивной динамики оздоровления нации ФКиС, укрепление позиций Республики Беларусь среди ведущих мировых спортивных держав.

В рамках Государственной программы предполагается решить следующие задачи:

- создание высокоэффективной системы управления отраслью на всех уровнях, особенно базовом;
- дальнейшее улучшение качества организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий на основе традиционных и новейших технологий, повышение массовости ФКиС с доведением к 2015 году числа занимающихся ФК не менее 20 % от общей численности населения;
- развитие детско-юношеского спорта и подготовка спортивного резерва национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта.

Кроме того, Программа содержит технико-экономическое обоснование, ожидаемые результаты от ее реализации и научное обоснование, при этом определены основные показатели Государственной программы, разработаны многочисленные мероприятия, четко определено ресурсное обеспечение данной программы.

Государственная программа развития туризма в Республике Беларусь на 2011–2015 годы утверждена постановлением совета Министров Республики Беларусь от 24 марта 2011 г. № 373. Разработана она для обеспечения вклада туристической индустрии в решение следующих общенациональных задач:

- создание условий для динамичного и устойчивого экономического роста за счет высоких темпов развития туристической индустрии;
- повышение уровня жизни населения через доступность туристических услуг, обеспечение занятости и роста доходов жителей нашей страны;

– рост конкурентоспособности белорусской экономики путем повышения привлекательности страны как туристического направления;

– обеспечение сбалансированного социально-экономического развития регионов за счет увеличения доли туризма в валовом внутреннем продукте.

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, Положение о котором утверждено Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17, как уже отмечалось, представляет собой совокупность программ и нормативов в качестве основы ФВ граждан; определяет цели, задачи ФВ граждан и уровень их физической подготовленности.

Главная цель Комплекса – развитие в Республике Беларусь массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, нравственное и патриотическое воспитание, формирование ЗОЖ нации средствами ФК.

Основными задачами Комплекса являются:

– создание основы физкультурно-спортивного движения в стране;

– повышение эффективности ФВ населения;

– обеспечение преемственности в формировании ЗОЖ населения средствами ФК;

– привлечение населения к регулярным занятиям ФУ и спортом, участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом ее изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования ФК личности студента-выпускника, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

ФК студентов, специализирующихся в сфере туризма, организуется на 1–3 курсах. Актуальность ФК как вида общей культуры обусловлено тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств ФКиС для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине «Физическая культура» выпускник УВО должен:

знать:

– роль ФК в развитии человека и подготовке специалиста;

– основы государственной политики Республики Беларусь в области ФКиС;

– теоретико-методические основы ФК и ЗОЖ;

– основные достижения Республики Беларусь в области ФКиС;

– гигиенические и организационные основы занятий ФКиС;

уметь:

– использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование, психофизических способностей и качеств;

– использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

– применять правила безопасности проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Доля реализации обозначенной выше цели предполагается решение следующих задач:

– понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей ФК в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;

– овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ ФК и ЗОЖ;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к ФК, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;

– использование средств ФКиС для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;

– овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей ФК.

Содержание учебной программы основывается на следующих концептуальных позициях:

– общеобразовательной направленности процесса ФВ;

– интегративности функций ФК;

– системности учебно-воспитательного процесса;

– профессионально-прикладной направленности ФВ;

– нормативном и методическом обеспечении образованности студентов в области ФКиС;

– этапной и итоговой аттестации студентов по ФК.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. В чем заключается социальная значимость ФК?

2. Ценность занятий ФК, спортом и туризмом для человеческого организма, развития органов и систем.

3. Что понимается под системой ФВ?

4. Какие нормативные документы составляют основу ФК в Республике Беларусь?

5. Раскройте основное содержание Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».

6. Раскройте основное содержание Закона Республики Беларусь «О туризме».

7. Цель и содержание Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 годы.

8. Цель и содержание Государственной программы развития туризма в Республике Беларусь на 2011–2015 годы.

9. На что направлено ФВ в УВО Республики Беларусь?

Список рекомендуемой литература

1. Фурманов, А. Г. Теория и методика физического воспитания: пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск: БГПУ, 2014. – 416 с.

2. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 4 января 2014 г. №125-3 // Национальный правовой интернет-портал Республики Беларусь, 21.01.2014, 2/2133 <Н11400125>.

3. Закон Республики Беларусь «О туризме» от 25 ноября 1995 г. №326-3 (в ред. Законов Республики Беларусь от 09.01.2007 № 206-3, от 16.06.2010 № 139-3, от 22.12.2011 №326-3) // Консультант Плюс. Беларусь. Технология. 3000: [Электронный ресурс]. – ЮрСпектр. – Минск, 2006.

4. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск: РУМЦФВН, 2011. – 74 с.

5. Государственная программа развития туризма в Республике Беларусь на 2011–2015 годы // Сайт Министерства и туризма Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mst.gov.by/ru/programma-razvitiya-turizma>. – Дата доступа: 05.12.13.

6. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь. – Минск, 2008. – 49 с.

Лекция 2. Социально-биологические основы физической культуры (2 часа)

План

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленных занятий физической культурой, спортом и туризмом.
3. Воздействие природных и экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
4. Повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Согласно современным представлениям, организм человека рассматривается как сложная, целостная и саморегулирующаяся система, находящаяся в постоянном взаимодействии с окружающей средой. Отличительной особенностью человека является сознательное и активное управление условиями, необходимыми для укрепления здоровья, повышения интеллектуальной и двигательной работоспособности, продления жизни.

Важным средством реализации заложенных возможностей служат правильно организованные занятия физическими упражнениями (ФУ). Однако их влияние будет положительным в том случае, если оно опирается на данные естественных наук и, в первую очередь, на анатомию, физиологию, гигиену.

Используя закономерности в деятельности органов и систем организма, особенности протекания сложных процессов его жизнедеятельности теория физического воспитания правильно организует процесс физического воспитания, разрабатывает наиболее эффективные средства и методы физической подготовки.

Помня о том, что мышечная деятельность является мощным средством воздействия на человеческий организм, чрезвычайно важно, чтобы студенты, занимающиеся физической культурой, спортом и туризмом, имели хотя бы общее представление о физиологии ФУ.

Отрицательные последствия неблагоприятных факторов труда (учебы), гиподинамии и гипокинезии как в медико-биологическом, так и в социально-экономическом плане показывает необходимость профилактики их воздействия на организм человека средствами ФК.

Исследования показали, что ФУ ускоряют процесс восстановления работоспособности путем афферентного стимулирования мозга с проприорецепторов скелетных мышц, способствуют снижению нервно-психического напряжения при умственном труде, нормализуют процессы корковой нейродинамики. Под влиянием систематических занятий ФК неуклонно увеличивался объем выполняемой в течение рабочего дня производственной нагрузки, которая более равномерно

распределялась в дневном трудовом цикле. В результате занятий ФУ значительно сокращаются непроизводительные затраты времени. Оптимально подобранные средства ФК позволяют более успешно решать вопросы профилактики влияния неблагоприятных факторов труда, повышать общую и профессиональную работоспособность, социальную активность, снижать заболеваемость.

Литературные данные по изучению оздоровительного эффекта занятий ФУ свидетельствуют о том, что студенты, имеющие активный двигательный режим с использованием различных форм и средств массовой ФК, реже болеют и в меньшей степени подвержены простудным заболеваниям, чем не занимающиеся ФК и спортом. В них (на примере трудящихся) раскрывается значение занятий ФУ в целях выработки неспецифического иммунитета при работе в неблагоприятных условиях внешней среды. Расчеты показывают, что занятия ФК и спортом выгодны с экономической точки зрения и способствуют продлению периода активного долголетия и замедлению инволюционных изменений.

Для поддержания работоспособности, оптимального состояния здоровья и профилактики заболеваний большое значение имеет развитие силовых качеств – способности активно преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать проявлению внешних сил. Снижение силовых показателей студентов ведет к тому, что мышцы ослабевают, утрачивают упругость. Это приводит к деформации позвоночника, изменению формы тела, ненормального положения грудной клетки, что, в свою очередь, служит причиной как нарушений в деятельности внутренних органов, так и в неприглядности внешнего вида.

Комплексы ФУ способствуют созданию мышечного корсета, так необходимого для профилактики возрастных заболеваний в различных отделах позвоночника.

Большое значение в повышении эффективности использования общеразвивающих упражнений имеют дыхательные упражнения. Применение дыхательных упражнений в сочетании с релаксационными позволяет успешно дозировать физическую нагрузку на всем протяжении занятия, что особенно важно для студентов.

Таким образом, под влиянием систематических занятий ФУ повышаются показатели физического развития, укрепляется нервная система, улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышаются работоспособность и другие показатели.

Известно, что двигательная активность человека весьма многообразна. Отсюда различные виды ее классифицируются путем объединения по группам. В основе такой классификации лежат определенные физиологические признаки, которые присущи всем видам мышечной деятельности, входящим в данную группу.

По характеру сокращения работу мышц делят на статическую или динамическую. Если их деятельность сводится к сохранению неподвижного положения тела или его звеньев, а также удержанию груза, она называется статической и представлена, главным образом, в ациклических видах спорта, таких, например, как гимнастика, тяжелая атлетика. С точки зрения механики внешняя работа при этом равна нулю, а совершается внутренняя работа, направленная на поддержа-

ние напряжения мышц. В данном случае мышцы не укорачиваются, т. е. находятся в изотермическом режиме. Режим работы, при котором напряжение мышц сочетается с их сокращением, принято называть ауксотоническим. Именно так чаще всего протекает деятельность скелетных мышц при динамической циклической работе, например, при беге, при ходьбе и т. д.

В сложной двигательной деятельности организма различные мышцы функционируют одновременно в разных режимах. Одни из них производят динамическую работу, при которой сокращения чередуются с расслаблениями, другие поддерживают определенное положение частей тела.

Важным физиологическим признаком классификации совершаемых движений является зависимость рефлекторных действий человека от постоянства или непостоянства окружающих раздражителей. ФУ, выполняемые в строго постоянных условиях по принципу двигательного динамического стереотипа, получили название стандартных. Они представлены в таких видах спорта, как велоспорт, легкая атлетика, лыжный спорт, гребля и т. д.

Есть группа ФУ, особенностью которых является нестандартность, непостоянство условий, отсутствие жесткой стереотипности движений. К ней относятся единоборства (бокс, борьба, фехтование) и все спортивные игры.

Каждая из этих больших групп со стандартными и нестандартными движениями делится, в свою очередь, на другие, более мелкие группы. В частности, среди видов спорта со стандартным характером движений различают циклические и ациклические виды. Циклическими движения названы потому, что в основе каждого из них лежит повторение одного и того же цикла. Все элементы одного цикла присутствуют и повторяются с той же последовательностью в других циклах. Связь между циклами носит характер цепных рефлексов.

Ациклические движения в отличие от циклических не обладают слитной повторяемостью циклов и представляют собой стереотипно следующие фазы движений, имеющие четкое завершение.

Важной особенностью циклических движений является то, что они могут быть как постоянной, так и переменной интенсивности и разными по продолжительности. Между интенсивностью работы и длительностью ее выполнения устанавливается обратная зависимость. Чем выше мощность работы, тем она короче и наоборот. К примеру, работа максимальной интенсивности может выполняться не более 20–25 с. Факторами, лимитирующими дальнейшее ее продолжение, являются: стремительное нарастание кислородного долга, накопление молочной кислоты, утомление центральной нервной системы. Ввиду кратковременности таких нагрузок суммарная энергетическая стоимость сравнительно невелика, и готовность к повторной работе наступает уже через несколько десятков минут.

Субмаксимальные нагрузки могут продолжаться уже 3–5 мин, вызывая при этом максимальные физиологические сдвиги в организме. Кислородный долг, содержание молочной кислоты достигают потолка, понижается работоспособность ЦНС. Нагрузка большой интенсивности может выполняться до 30–50 мин и характеризуется высокими требованиями, предъявляемыми к кислородотран-

спортивным системам организма. Интенсивность анаэробных процессов превышает интенсивность аэробных реакций, в результате чего происходит накопление продуктов анаэробного распада и образование кислородного долга, используемого, главным образом, на ресинтез углеводов.

Относительно умеренные циклические нагрузки могут выполняться более 30–50 мин и отличаются от вышеупомянутых наличием в организме устойчивого состояния, впервые описанного Хиллом. Под устойчивым состоянием понимается равенство величин кислородного запроса и его удовлетворения за единицу времени. Следует отметить, что истинное устойчивое состояние устанавливается лишь после периода вработывания и удерживается с незначительными колебаниями до момента наступления выраженного утомления.

Кислород, потребляемый мышцами во время работы, используется двояко: часть его идет на ресинтез аденозинтрифосфата, креатинфосфата и углеводов, а другая часть расходуется на непосредственное окисление жиров и углеводов. Молочная кислота при истинном устойчивом состоянии практически не накапливается. В результате этого кислотность крови и ее газовый состав существенно не меняются. Деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем не достигает максимума. Суммарный расход энергии может быть весьма значительным и требовать длительного восстановления.

В системе знаний о физиологических основах ФВ важное место занимают данные, касающиеся различного рода состояний, возникающих вследствие любой физической работы. К ним относятся предстартовые реакции: вработывание «мертвая точка», «второе дыхание», утомление и восстановление.

Впервые временное снижение работоспособности в начале мышечной деятельности было выявлено Кольбом (1888) и впоследствии названо «мертвой точкой», а состояние, возникающее после ее преодоления, – «вторым дыханием». Механизм появления «мертвой точки» остается не вполне выясненным. Считают, что она может быть обусловлена временным нарушением соответствия в деятельности скелетных мышц и органов, обеспечивающих доставку кислорода. В немалой степени этому способствуют неблагоприятные изменения в состоянии нервных центров, что подтверждается данными электроэнцефалограммы.

Время возникновения, продолжительность и степень проявления «мертвой точки» зависят от многих факторов. Наиболее значительными из них являются степень тренированности и интенсивность выполняемой работы. У физически более подготовленных лиц «мертвая точка» появляется позднее, протекает менее тяжело, иногда незаметно.

Наиболее рельефно названные выше состояния выражены при спортивной деятельности, требующей большого напряжения психических и физических сил человека.

Подмечено, что изменение многих физиологических функций организма (учащение пульса, увеличение легочной вентиляции, повышение обмена веществ) происходит еще до начала мышечной деятельности и определяет собой предстартовое состояние. По механизму возникновения предстартовые реакции являют-

ся условными рефлексам. В зависимости от обстановки, в которой происходит ожидание старта, от состояния спортсмена, от типа его высшей нервной деятельности предстартовые реакции могут проявляться в виде трех форм: состояния боевой готовности, предстартовой лихорадки и предстартовой апатии. Наиболее высокую работоспособность обеспечивает предстартовое состояние в форме боевой готовности.

Важным средством, регулирующим предстартовые реакции и полную мобилизацию сил организма перед работой, является разминка. Если в предстартовом состоянии преобладают тормозные процессы, то разминка, т. е. мышечная деятельность, может уменьшить или совсем снять это торможение. При преобладании же возбуждающих процессов разминка, усиливая возбуждение в двигательном анализаторе, способствует ослаблению его в других центрах.

Таким образом, положительное воздействие разминки при всех формах предстартовых реакций связано с установлением оптимальных соотношений между возбуждающими и тормозными процессами в ЦНС, способствующих повышению работоспособности организма.

Разминка не должна быть утомительной, продолжается в среднем 10–30 мин. Наиболее оптимальный интервал времени между разминкой и началом работы 3–8 мин.

При мышечной деятельности развертывание физиологических функций происходит не сразу, а постепенно. Поэтому начальный период работы называется периодом вработывания. Физиологическим механизмом вработывания является создание специфической для данной деятельности доминанты. Длительность периода вработывания зависит от характера выполняемой работы, подготовленности занимающегося, его индивидуальных особенностей и функционального состояния в день работы. Чем быстрее заканчивается вработывание, тем выше производительность работы. Укорочению вработывания способствует правильно организованная разминка.

Разминка в одних случаях предупреждает, в других – облегчает явления «мертвой точки» и появление «второго дыхания». Преодоление «мертвой точки» требует значительного волевого напряжения. Поэтому в процессе тренировок занимающиеся должны приучаться к подобного рода неприятным ощущениям. Любая мышечная работа не может продолжаться очень долго, так как в организме постепенно развивается особое физиологическое состояние – утомление.

Утомлением называют состояние, возникающее как следствие работы и проявляющееся в изменении характера координации функций, в понижении работоспособности и в ощущении усталости. Оно не есть результат истощения, а лишь сигнал о его вероятности. Даже у очень утомленного человека имеются еще значительные энергетические ресурсы, которые при необходимости могут быть использованы благодаря волевому, эмоциональному или фармакологическому снятию утомления.

Следовательно, утомление является совершенно естественным, нормальным

физиологическим состоянием, свидетельствующим о том, что работа произвела необходимое воздействие на организм. Отсюда опасения занимающихся относительно последствий от преодоления физических нагрузок на занятиях выглядят как необоснованные.

В связи со спецификой физиологических процессов при разных видах работы, конкретные причины утомления, наряду с общими чертами, имеют некоторые особенности. Степень функциональных сдвигов в организме при утомлении и быстрота их восстановления в период отдыха зависят от тренированности человека. Работа, которая у нетренированного вызывает значительное утомление, нарушение физиологических функций, у тренированного может сопровождаться умеренными функциональными сдвигами и приятным чувством небольшой усталости.

Борьба с утомлением может вестись как с помощью фармакологических средств, так и путем временного, если позволяет, например, тактика в борьбе, сбалансирования процессов диссимиляции и ассимиляции за счет, скажем, снижения интенсивности работы. В естественных условиях нарушение баланса этих процессов выражено тем резче, чем напряженнее работа и ниже подготовленность организма. И все же возможности преодоления или отодвигания утомления весьма ограничены, так как преобладающее влияние процессов диссимиляции, в конце концов, приводит к снижению работоспособности.

В периоде последствия преобладающее влияние получают процессы ассимиляции. Пополнение энергетических запасов может идти при этом «через край», что обеспечивает не только компенсацию расхода и увеличение энергетических запасов по сравнению с исходным уровнем, но имеет большое значение и для повышения работоспособности. Восстановительные процессы протекают волнообразно, в несколько фаз. Различают две фазы – раннюю и позднюю. Ранняя фаза восстановления в зависимости от тяжести работы продолжается от нескольких минут до нескольких часов. Поздняя же фаза восстановления заканчивается через несколько суток после произведенной работы. Период восстановления, в течение которого работоспособность организма в связи с утомлением понижена, называется фазой пониженной работоспособности. В дальнейшем работоспособность восстанавливается и становится, благодаря суперкомпенсационным энергетическим процессам, выше исходной.

Этот период называется фазой повышенной работоспособности. Увеличение энергетического потенциала, ведущего к повышению работоспособности в этот период, по данным некоторых ученых (Н.Н. Яковлев и др.), стимулируется величиной расходования энергии во время работы. Последнее еще раз подтверждает истину, что тренировка через утомление наиболее верный путь к повышению работоспособности организма.

Динамика восстановительных процессов определяет готовность к повторной деятельности. Наиболее объективным ее показателем может служить максимальный объем повторной работы. Широкое распространение получили методы оценки динамики восстановления различных физиологических показателей.

С целью ускорения восстановительных процессов в спортивной практике

применяется активный отдых, т. е. переключение на другой вид деятельности.

Впервые значение активного отдыха для ускорения восстановления работоспособности было установлено И.М. Сеченовым. Упражнения, применяемые с целью активного отдыха, могут быть разными. При их подборе следует учитывать особенности выполняемой работы и степень подготовленности к ней человека. Чаще для активного отдыха применяют нагрузки на относительно не нагружавшиеся мышцы. В некоторых случаях процессы восстановления можно ускорить продолжением работы, снизив лишь ее интенсивность. Неплохой эффект дают также упражнения на расслабление мышц.

Следует подчеркнуть, что активный отдых наиболее целесообразен при работе средней тяжести. После легкой и непродолжительной работы он не нужен, а после тяжелой – вовсе противопоказан. При определении длительности активного отдыха и его структуры следует учитывать особенности основной работы.

Кроме активного отдыха, к средствам, способствующим более быстрому восстановлению, относятся: вдыхание газовых смесей, богатых кислородом, водные процедуры, массаж. Укорачивает время восстановления прием чая, кофе, шоколада, кофеина и других возбуждающих средств. Определенное значение имеет и витаминизация организма.

Совершенствование двигательной деятельности человека достигается при помощи специально организованного педагогического процесса, получившего название спортивной тренировки.

Под влиянием систематических занятий, характеризующихся постепенным увеличением их объема и интенсивности, в организме происходят биохимические, морфологические и функциональные изменения, обеспечивающие повышение его работоспособности. Указанные сдвиги могут служить физиологическими показателями тренированности. Степень тренированности устанавливают путем исследования функционального состояния организма в покое и изучения его реакций на работу. При этом, анализу подлежат реакции как на дозированные нагрузки, так и на предельно напряженную работу в избранном виде спорта.

Большое влияние на физиологические показатели тренированности оказывает характер мышечной деятельности, ее продолжительность и интенсивность. Так, у тренирующихся на выносливость, изменения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем выражены больше, чем у тренирующихся к кратковременным мышечным усилиям. Различной в данном случае будет и реакция физиологических систем на работу. Существенный отпечаток на показатели тренированности накладывают индивидуальные особенности занимающихся.

Тренированность организма весьма изменчива, нарастая под влиянием систематических занятий, она падает при их прекращении. Наиболее четко это наблюдается при адаптации к нагрузкам. Выполнение дозированной работы тренированными характеризуется лучшим вработыванием и экономичностью в деятельности физиологических систем, более быстрым восстановлением.

Совершенно иная картина обнаруживается при оценке адаптации к предельной работе. В данном случае хорошая тренированность получает свое отражение в более быстрой мобилизации функций организма, наиболее полном

удовлетворении его запросов, более высокой работоспособности.

Наряду с тренированностью в спорте нередко встречаются и такие состояния, как перетренированность и перенапряжение. За неимением возможности более подробного освещения данного вопроса отметим лишь следующее. Перетренированность возникает в результате нарушения нервной деятельности, в связи с систематическим переутомлением. Главной причиной здесь является неправильная организация спортивной тренировки. При возникновении перетренированности прежде всего необходимо снизить объем и интенсивность тренировочных нагрузок, что практически достаточно, чтобы в течение 15–30 дней избавиться от нежелательных явлений. Более выраженная перетренированность требует полного прекращения тренировочных занятий на 1–2 месяца.

Увеличение работоспособности организма в результате тренировки обусловлено формированием и совершенствованием необходимых двигательных навыков и развитием двигательных качеств. Основой для формирования навыков является установление новых временных связей в коре головного мозга. В отличие от безусловно рефлекторных реакций, играющих лишь подчиненную роль, наличие временных связей обеспечивает условно-рефлекторную приспособительную деятельность с участием как отдельных звеньев тела, так и всего организма в целом. Именно на условно-рефлекторной основе формирования ответных реакций образуются различного рода сложные производственные, спортивные и другие виды движений, называемые двигательными навыками.

Таким образом, двигательный навык есть индивидуально приобретенная форма реакции или деятельности, образующаяся путем упражнения по механизму временных связей.

Формирование двигательного навыка проходит через несколько стадий. Первая стадия характеризуется объединением отдельных элементов движения в целостное действие, иррадиацией нервных процессов, генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих групп мышц, вторая – концентрацией возбуждения, улучшением координации, устранением лишних движений, третья – стабилизацией и автоматизацией движений.

Выработка двигательных навыков стимулирует формирование соответствующих вегетативных реакций, свойственных не вообще мышечной работе, а лишь данной форме двигательной деятельности. Эти особенности вегетативных функций, приобретенные в ходе формирования навыка и соответствующие характеру и интенсивности движений, представляют собой вегетативный компонент сложившегося движения.

На осуществление навыков определенное влияние могут оказывать такие факторы, как дефицит времени, эмоциональность состояния, в частности, отрицательной направленности (например, страх). После прекращения регулярной тренировки двигательные навыки подвергаются обратному развитию. В этом случае участие условно-рефлекторных связей в отношении разных компонентов навыка протекает различно. Основные его проявления, характеризующие мастерство овладения тем или иным сложным двигательным актом, сохраняются. Не-

сколько иначе обстоит дело с угасанием вегетативного компонента навыка. При небольших паузах или смене одной формы двигательной деятельности другой он перестраивается медленнее, чем двигательный компонент. В то же время при длительных перерывах вегетативные компоненты, в противоположность двигательным, могут угасать полностью, а не только в отношении отдельных своих деталей.

Образование и последующее совершенствование навыка связано с изменениями качественных сторон двигательной деятельности – силы, быстроты, выносливости и ловкости. Проявление силы, быстроты, выносливости и ловкости в различных движениях обусловлено рядом биологических факторов, среди которых приоритетное положение принадлежит состоянию периферических элементов двигательного аппарата, т. е. мышцам, характеру нервной регуляции и функциональному уровню энергообеспечивающих систем. Немаловажное значение имеют и структурные особенности скелетных мышц – количество двигательных единиц, толщина, перистое и параллельное расположение волокон, состояние сосудистого ложа. Развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости обусловлено, с одной стороны, безусловно-рефлекторными и гуморальными воздействиями на органы и ткани, морфологическими и биохимическими их перестройками, с другой – совершенствованием регуляции функций организма, путем формирования соответствующих двигательных и вегетативных условных рефлексов.

Изменения максимальной силы в результате тренировки могут составлять от 75 до 150 % к исходному уровню. Прирост силы выявляется уже после 10 специально направленных занятий. Быстрота увеличивается после ряда упражнений на 30–60 %. Несколько большие возможности существуют в отношении общей выносливости, в частности, в тех случаях, когда интенсивность движений не превышает 50–60 % от максимальной. Например, при исследовании выносливости отдельных мышечных групп длительность работы до отказа после 15–35 упражнений возрастала в 9–20 раз по отношению к исходному уровню. В весьма значительных пределах может улучшаться под влиянием тренировки и ловкость.

После прекращения занятий сила, скорость движений, выносливость постепенно возвращаются к исходным величинам, причем показатели, связанные с силой и скоростью движений, снижаются раньше, чем показатели, связанные с выносливостью.

ФУ, активизируя нервные и гуморальные механизмы регуляции двигательных функций, приводят к повышению устойчивости не только к двигательным нагрузкам, но и к любым сильно действующим неспецифическим раздражителям, к которым специальной адаптации не проводилось. К последним относятся воздействия неблагоприятных факторов внешней среды – жары, холода, перепадов атмосферного давления, различных инфекций, облучения и т. д. Это объясняет снижение заболеваемости у лиц, занимающихся ФУ. Механизмы, обуславливающие повышение неспецифической устойчивости организма, сложны и многообразны. Прежде всего они связаны с совершенствованием нервной регуляции функций, улучшением деятельности желез внутренней секреции, в частности,

гипофизоадреналовой системы.

Повышение устойчивости организма достигается не только за счет выполнения ФУ в экологически благоприятных условиях, но и за счет адаптации человека к различным неблагоприятным факторам внешней среды.

Вследствие научно-технического прогресса практическая и хозяйственная деятельность человека стала опасной, поскольку он вторгается в тонко скоординированные и чрезвычайно целесообразные механизмы взаимоотношений биосферы и среды обитания.

Все увеличивающиеся вредные выбросы в атмосферу уже привели к образованию «озоновых дыр», и в результате в некоторых государствах Южного полушария (пока еще только Южного) изданы законы, запрещающие принимать солнечные ванны, поскольку проникающее через «дыры» жесткое космическое ультрафиолетовое излучение способствует возникновению злокачественных заболеваний.

Нарастающее в атмосфере увеличение углекислоты, выбрасываемой транспортом и промышленными предприятиями, способствует образованию на планете «парникового» эффекта. Постепенно повышается температура воздуха, что, в свою очередь, приводит к опустошению значительных площадей, к потере плодородных земель.

Наращивая мощности предприятий, не разрабатывая и почти не применяя эффективные методы очистки и безотходные методы производства, люди не только засоряют атмосферу в глобальных масштабах, но и способствуют загрязнению рек и других водоемов. Бесконтрольно, излишне много, вносится в землю химикатов, не только «помогая» продуктам питания стать «ядовито-несъедобными», но и постепенно, исключая возможность использования даже подземных вод, не говоря уже о почве.

Интенсивное загрязнение атмосферного воздуха, воды и почвы химическими веществами, постоянно возрастающий контакт человека с искусственно синтезированными соединениями и материалами неизбежно приводят к изменениям в иммунной системе организма.

У многих людей сопротивляемость организма снижена усиленной химизацией сельского хозяйства, применением современных лекарств и, главным образом, промышленными загрязнениями. Возросла психологическая напряженность и тревожность людей, снизилась физическая активность, изменился характер питания и, наконец, утяжелилось течение хронических заболеваний. Онкологи считают, что химическое отравление среды – главная причина роста раковых заболеваний в Беларуси.

Известно, что ФУ способствуют формированию устойчивой адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды, стимулируют деятельность головного мозга и кардиореспираторной системы, повышают обмен веществ, совершенствуют адаптационно-трофическую функцию вегетативной нервной системы, усиливают выведение радиоактивных веществ из организма, укрепляют стенки сосудов, повышают общую сопротивляемость и нормализуют клеточный состав

крови.

Основными положениями, регламентирующими методику организации и проведение занятий ФУ в условиях экологического неблагополучия являются:

– принцип безопасности: такая организация и методика проведения занятий, при которой был бы максимально снижен риск дополнительного проникновения вредных веществ в организм занимающихся;

– принцип максимально оздоровительного эффекта: преимущественное использование тех упражнений, которые обеспечивают максимальное увеличение устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды;

– принцип индивидуализации: использование индивидуального стиля оздоровительного поведения в соответствии с условиями экологической обстановки.

При выборе форм, средств и методов оздоровительной тренировки необходимо учитывать специфику региона, которая заключается в сочетанном воздействии на здоровье человека вредных экологических и социально-психологических агентов. Психологически опосредованный радиационный фактор является пусковым звеном развития психосоматических заболеваний, в связи с чем, особое внимание уделяют средствам оптимизации функционального состояния ЦНС и формирования адекватной психической адаптации. Для расширения резервных возможностей защитно-приспособительных систем целесообразно использовать упражнения аэробной направленности, выполняемые в режиме оздоровительной тренировки.

Резистентность организма к воздействию неблагоприятных факторов, приобретенная в результате систематической физической тренировки, может сохраняться в течение нескольких месяцев. Поэтому только регулярные круглогодичные занятия ФУ дают человеку возможность поддерживать состояние здоровья на оптимальном уровне.

Вместе с тем под влиянием чрезмерных нагрузок неспецифическая устойчивость к неблагоприятным воздействиям может и снижаться при целеустремленных спортивных нагрузках в соревновательном периоде. В связи со значительным утомлением иногда возникает временное снижение неспецифической устойчивости организма, например, к охлаждению. Это обстоятельство необходимо учитывать при планировании восстановительного режима, который должен быть особенно тщательно организован после больших тренировочных нагрузок и особенно после соревнований.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Характеристика организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующей биологической системы.
2. Какие системы человеческого организма изменяются под воздействием направленных занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом?
3. Какие физические нагрузки воздействуют на организм, какая их продолжительность?
4. Какова роль разминки?

5. Как происходит вработывание, повышение работоспособности, утомление?
6. В чем ценность активного отдыха и каковы средства, его обеспечивающие?
7. Как достигается тренированность организма?
8. Как происходит формирование двигательного навыка?
9. Какие природные факторы оказывают благоприятное воздействие на организм?

Список рекомендуемой литературы

1. Титов, Е. Т. Естественно-научные основы физического воспитания студентов. – Гомель: ГКИ, 1987. – 12 с.
2. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
3. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территории радионуклидного загрязнения: пособие для учителей физ. культуры / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск: Тонпик, 2005. – С. 7–9.
4. Соколов, В. А. Физическая культура и радиация: пособие / В. А. Соколов, А. Г. Фурманов, С. В. Федорович. – Минск, 1997. – С. 256.

Лекция 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья (2 часа)

План

1. Здоровье студентов как ценность и факторы, ее определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его компоненты.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни.

По-видимому, в мире нет человека, который рано или поздно не задумывался бы о своем здоровье. К сожалению, взрослые люди часто начинают всерьез относиться к нему лишь тогда, когда оно дает о себе знать. Впрочем, не все. Условно можно выделить две противоположные группы людей: одна основу своего существования видит в заботе о здоровье, другая, рассуждая по принципу «рано или поздно все там будем», полностью снимает с себя ответственность за свое здоровье.

Замечено (А.Н. Сизанов, 2002), что отношение взрослых к своему здоровью во многом связано с определением смысла существования, жизненных целей, с наличием идеалов, ценностей, причем не любых, а способствующих прогрессивному развитию личности. Все это необходимо как основа выживания, как основа физического и психологического здоровья.

Рассмотрение намеченной нами темы предполагает в первую очередь определение понятия «здоровье».

При определении здоровья человека чаще всего пользуются формулировкой Всемирной организации здоровья (ВОЗ): «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

Однако определение это не представляется многим ученым исчерпывающим и достаточно удовлетворительным (Н.В. Панкратьева, В.Ф. Попов, Ю.В. Щиленко, 1989; Л.Г. Апанасенко, 1992 и др.). Во-первых, потому, что оно слишком общо и основывается на таком весьма неопределенном, имеющем относительный характер понятии, как «благополучие». Во-вторых, в рамках данного определения здоровый человек рассматривается, по существу, как статическая система. Тогда как он находится в постоянном изменении и развитии, и эта динамика – одно из обязательных условий физического и душевного здоровья.

Принято классифицировать здоровье как социальное, психическое и физическое.

Социальное здоровье – система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Психическое здоровье – состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее активную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.

Физическое здоровье – это текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

Человеческий организм является собой пример наисложнейшей живой системы, состоящей из огромного числа образующих ее компонентов и форм взаимосвязей между ними. В таких условиях вероятность отклонения от нормы в функционировании присущих организму механизмов различной природы вполне реальна (например, несущественное повышение температуры тела, потеря аппетита, аллергия, небольшие изменения артериального давления и сердечного ритма, легкие формы простуды и т. д.). Эти отклонения могут носить преходящий характер либо протекать не столь интенсивно, чтобы можно было говорить о выраженном и опасном развитии болезнетворного процесса. За счет внутренних ресурсов, адаптационных и компенсаторных возможностей организма патологические изменения не достигают критического значения и, в конечном счете, не сказываются на самочувствии человека, не отражаются на его работоспособности. В такой ситуации врачи говорят, что мы имеем дело с «практически здоровым человеком». С другой стороны, отсутствие объективных признаков нарушения здоровья, установленное с помощью современных средств диагностики, в силу определенного несовершенства этих средств еще не позволяет с абсолютной уверенностью говорить о том, в состоянии организма нет какого-либо болезненного начала.

Особую ценность здоровье представляет для студентов.

Геронтологи утверждают, что если смолоду заложить хорошую основу здоровья, то долгая жизнь человека будет активной, а старость – без болезней.

Специалистами (учеными) отмечается тесная взаимосвязь здоровья и обучения: чем крепче здоровье студентов, тем продуктивнее обучение (А.И. Киколов, 1985).

Многолетние педагогические наблюдения показывают, что индивидуальное здоровье студентов оказывает глубокое влияние на все стороны их жизнедеятельности:

- выбор профессии;
- качество учебы, успешность овладения специальностью;
- работоспособность;
- социальную активность;
- образ жизни;
- взаимоотношения в коллективе;
- выбор спутника жизни;
- отношение к физической культуре и спорту.

Сравнение статуса студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, и освобожденных от физического воспитания по состоянию здоровья, свидетельствует, что первые в среднем превосходят вторых по всем основным позициям жизнедеятельности и что, очень важно, лучше в итоге готовы к будущей профессиональной деятельности.

В целом можно резюмировать, что здоровье студентов – это основа их настоящего и будущего благополучия, необходимое условие активной жизнедеятельности и высокого трудового потенциала, индикатор уровня культуры и убедительный показатель эффективности государственной политики в сфере здравоохранения молодежи.

Здоровье студентов – благо или ресурс, от степени овладения которым зависит уровень удовлетворения практически всех их потребностей и социальных функций в студенческие годы и в период дальнейшей жизнедеятельности.

Здоровье студентов является залогом не только их личного благополучия, но и благополучия близких им людей, коллектива, в котором они трудятся, общества, страны. Это накладывает на каждого студента большую ответственность за свое валеологическое поведение и за отношение к своему собственному здоровью как к личной и социальной ценности, требует постоянно следить за своим здоровьем.

Современная наука выделяет целый ряд основных факторов, при помощи которых можно улучшать или ухудшать личное здоровье (табл. 3.1).

К ним относятся:

- генетические факторы;
- состояние окружающей среды;
- медицинское обеспечение;
- образ жизни.

Таблица 3.1. Факторы, обеспечивающие индивидуальное здоровье (по данным ВОЗ и Совета безопасности России)

Действенные компоненты, укрепляющие индивидуальное здоровье	Роль в обеспечении индивидуального здоровья, в %
Генетические факторы: здоровая наследственность, отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболеваний	15–20
Состояние окружающей среды: экологически благоприятная среда проживания: благоприятные бытовые, производственные, климатические и природные условия	20–25
Медицинское обеспечение: медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	10–15
Образ жизни: рациональная организация жизнедеятельности	50–55

Генетические факторы. Они могут существенно влиять на здоровье студентов. В настоящее время медикам известно более 2000 наследственных болезней, передающихся от родителей, возникновение которых, как правило, обусловлено наследственно закрепленными изменениями генетического кода, вызываемыми мутациями. Противостоять им – задача сегодняшнего дня студенческого здравоохранения, в том числе самих студентов.

Наследственными бывают болезни крови, сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной систем, почек и мочевыводящих систем, органов чувств, кожи, скелета, психические болезни.

Наибольшее распространение в современных условиях получили такие наследственные болезни, как гемофилия, лейкозы, атеросклероз, гипертония, ожирение, миопия, болезнь Дауна.

Наследуемые нарушения организма вносят весомый вклад в ухудшение состояния здоровья, замедление физического развития, снижение работоспособности и дееспособности студентов.

Для лечения наследственных болезней достаточно эффективно используются: заместительная терапия, диетотерапия, хирургические методы, генотерапия и ряд других методов.

Профилактика наследственных болезней включает комплекс мероприятий, направленных на предотвращение распространения этих заболеваний среди населения и устранение причин для их появления.

Состояние окружающей среды. Окружающая среда для студентов – это бытовые (жилые), производственные, климатические и естественные условия, в которых протекает их жизнедеятельность. Важнейшими являются первые два.

Значительная часть жизни студентов проходит в помещении, где они проводят 80–90 % своего времени.

В жилых помещениях студентов должны быть созданы оптимальные условия жизни, которые содействуют восстановлению сил, укреплению здоровья и предотвращению заболеваний. Оно должно быть просторным, теплым, сухим, достаточно вентилируемым, освещенным естественным светом, изолированным от источников шума, иметь удобные и хорошо проветриваемые комнаты и подсобные помещения.

Тесный контакт между людьми, скученность их в помещениях содействуют передаче и распространению целого ряда инфекционных заболеваний (туберкулез, грипп); возникновению разнообразных нервно-психических расстройств.

Воздух перенаселенных помещений изменяет свой состав и физические свойства: повышается температура, влажность, увеличивается количество положительных ионов, что является опасным для самочувствия человека. В таком воздухе появляются вредные вещества, которые испаряются с поверхности кожи и одежды. Загрязненный воздух, прежде всего, влияет на центральную нервную систему, которая, в свою очередь, влияет на физиологические функции всего организма. Это проявляется в виде головной боли, плохого аппетита, быстрой утомляемости и т. д. Отрицательное влияние загрязненного воздуха сказывается также в изменении глубины и ритма дыхания. Оно становится ускоренным, но поверхностным, что уменьшает вентиляцию легких и вызывает обедненность кислородом тканей организма.

Большое значение для здоровья студентов имеет также **состояние среды мест занятий**, на которых протекает их учебная деятельность: аудиторий, лабораторий, учебных мастерских, цехов, рабочих помещений и др. Ее характеризует

микроклимат, состояние воздуха, освещенность, вентиляция, шум, внутреннее обустройство помещений и т. п.

Медицинское обеспечение. Оно является действенным фактором укрепления и сохранения здоровья студенческой молодежи. Его доля в укреплении и сбережении их здоровья, по оценке специалистов, достаточно существенна и составляет 10–15 %.

Существующая система здравоохранения, к сожалению, ориентирована главным образом на борьбу с уже возникшими заболеваниями. Целевой настрой ее – это борьба с болезнями, а не охрана здоровья.

Медицинское обеспечение студентов, как и всего населения страны, базируется сегодня также в основном на концепции восстановительной медицины, тогда как очевидно, что оно должно придерживаться новой концепции профилактической медицины, направленной на оздоровление здоровых и охрану здоровья в процессе учебной и будущей профессиональной деятельности.

По мнению Р.Т. Раевского (2008), в соответствии с концепцией профилактической медицины, получающей все большее признание в мире, объектом медицинского обеспечения студентов становится не болезнь, а здоровье, не восстановление, а управление здоровьем, повышение резервных возможностей организма, создающих для него прочную физиологическую базу.

Образ жизни – это биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Иначе говоря, образ жизни – это «лицо» индивида, отражающее в то же время уровень общественного прогресса.

Рассматривая образ жизни, следует помнить, что хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, и объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни – это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория).

Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология личности (социально-психологическая категория).

Если попытаться оценить роль каждой из категорий образа жизни в формировании индивидуального здоровья, то можно заметить, что первые две эквивалентны, т. к. носят общественный характер. Отсюда понятно, что здоровье

человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

Важнейшим аспектом образа жизни является ЗОЖ – такая организация учебы, труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счете, гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах. Сугубо условно все формы поведения отдельного человека, составляющие ЗОЖ, распределяют на две группы:

1. Личностное поведение, способствующее профилактике заболеваний и повышению защитных свойств организма: разумный режим труда (учебы) и отдыха, удовлетворительные личные жилищно-бытовые условия, рациональное питание, оптимальная двигательная активность, закаливание, культура межличностных отношений, соблюдение правил гигиены, должная медицинская активность.

2. Личностное поведение, направленное на борьбу с вредными пристрастиями: табакокурением, потреблением алкогольных напитков и психоактивных веществ, хулиганством, нарушением режима сна и питания и др.

Каждый компонент ЗОЖ имеет значение как сам по себе, так и в совокупности с другими компонентами жизнедеятельности.

К компонентам ЗОЖ относятся:

Труд (учеба). Правильное развитие и совершенствование человека невозможны без трудовой (учебной) деятельности. Труд создал человека и способствует расцвету его физических и нравственных сил. Благоприятно влияет на человека и его здоровье только свободный, приносящий удовлетворение, правильно организованный с гигиенической точки зрения труд. Последнее означает соответствие трудовых процессов физическим возможностям человека, четкий ритм трудовой (учебной) деятельности, регламентирование в зависимости от вида и условий труда, регламентированные перерывы в работе (учебе) и занятия производственной гимнастикой, использование работающей молодежью обеденного перерыва не только для принятия пищи, но и отдыха на свежем воздухе. Не соответствует требованиям ЗОЖ устраивание ими вместо производственной гимнастики «перекуров», торопливая еда, особенно на рабочем месте в непроветриваемом помещении.

Жилищные условия. Здоровье людей зависит от жилищно-бытовых условий. Плохое жилье, низкая комфортность, скученность в квартире и другие неудовлетворительные условия быта не только не соответствуют представлению о ЗОЖ, но и могут явиться причинами ряда заболеваний (туберкулез, рахит и др.), конфликтов и нервно-психических расстройств. Принятая в Республике Беларусь жилищная программа, предусматривающая отдельную квартиру каждой семье, является не только выражением заботы государства о быте граждан, но и важной предпосылкой ЗОЖ.

Отдых. Правильно организованный отдых – необходимое условие ЗОЖ и важнейшее средство укрепления здоровья. Каждому человеку нужен ежедневный, еженедельный и ежегодный отдых. Выбор форм и места отдыха, способов использования свободного времени зависит от возраста, состояния здоровья, индивидуальных склонностей и возможностей. Лучше всего провести отпуск (каникулы) в обстановке, отличной от привычных условий жизни. Структура отдыха должна соответствовать тяжести труда (учебы) и возрасту человека. Для рабочих, чей труд относится к категории тяжелого, предпочтительнее пассивный отдых. Лицам, занимающимся умственным, в том числе и учащимся, или легким физическим трудом, особенно связанным с нервным напряжением, нужен активный отдых.

Важная форма отдыха – сон. Его продолжительность нельзя сокращать, так как частое недосыпание ведет к расстройству нервной системы, может вызвать различные болезни, равным образом нежелательны нарушения ритма сна по времени суток. Отдыху способствует оптимистическое настроение, радостное восприятие жизни, богатые впечатления от общения с природой и новыми людьми.

Рациональное питание. Для поддержания нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья на высоком уровне каждый человек не только должен получать необходимое количество различных питательных веществ, но и рациональное питание. Правильно организованное питание оказывает положительное влияние на устойчивость организма к воздействиям внешней среды, обуславливает гармоничное развитие физических и духовных сил, укрепляет здоровье и предупреждает развитие многих желудочно-кишечных и других заболеваний.

Закаливание. Это не только обязательный компонент ЗОЖ, но и одно из эффективных средств профилактики болезней, особенно простудных. Правильно проведенное закаливание нормализует деятельность сердечно-сосудистой и нервной системы, а также психику. Закаливание – важный путь борьбы с метеолабильностью, т. е. повышенной чувствительностью людей к погодно-климатическим изменениям. «Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, к которой забыли поставить ворота» – гласит народная мудрость. В основе закаливания лежит многократное воздействие на организм определенных раздражений – воздушные и солнечные ванны, купание, босохождение, влажные обтирания, а также приспособление его различных функций к изменяющимся условиям жизни. Конкретные методики закаливания должны быть подобраны с помощью специалистов индивидуально. Применяя ежедневно закаливающие процедуры, человек не только укрепляет здоровье и противостоит заболеваниям, но и становится бодрее, трудоспособнее и жизнерадостнее.

Оптимальная двигательная активность – неперемное условие ЗОЖ. Движение не только сущность жизни, но и основа здоровья. Еще древнегреческий врачеватель Гиппократ справедливо утверждал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радостную жизнь».

ДА способствует улучшению кровообращения, стимулирует работу внутренних органов, улучшает обменные процессы и умственную деятельность. Большая часть так называемых болезней цивилизации непосредственно связана с малой физической активностью (гиподинамией), а также длительным ее ограничением (гипокинезией) современного человека. Сегодня известно много программ и рекомендаций по повышению ДА, из которых каждый при участии специалиста по физической культуре может выбрать соответствующую своим индивидуальным возможностям и интересам.

Можно выделить ряд общих положений, на которых обычно строятся конкретные методические рекомендации:

- ДА должна присутствовать в каждой из сфер деятельности человека;

- профилактику гиподинамии следует проводить в течение всей жизни, начиная с раннего возраста. Особенно важное значение имеет физическое развитие детей и подростков, когда закладывается фундамент здоровья и формируются разумные привычки;

- основным принципом в повышении ДА должна быть постепенность нарастания нагрузок. Интенсифицировать ее следует после медицинского обследования и получения рекомендаций специалиста по физической культуре о характере и объеме двигательных режимов;

- занятия физическими упражнениями желательно проводить под музыкальное сопровождение и сочетать с закаливающими процедурами, ибо комплексное использование всех средств укрепления здоровья дает лучший эффект.

Медицинская активность. Кроме трудовой, социальной активности и других аспектов образа жизни на здоровье влияет медицинская активность. Под медицинской активностью человека понимают его надлежащее отношение к своему здоровью: выполнение медицинских предписаний и назначений, своевременное посещение лечебно-профилактических учреждений, соблюдение правил личной гигиены. Она в значительной степени определяется общим уровнем культуры, образованием, условиями жизни и др.

На медицинскую активность людей существенно влияют уровень здравоохранения и качество медицинской помощи населению в том или ином регионе.

К сожалению, приходится наблюдать низкую медицинскую активность студентов, несмотря на пропаганду, ведущую Минздравом Республики Беларусь.

Отказ от вредных привычек. Соблюдение режима труда (учебы) и отдыха, питания, сна, регулярные и систематические занятия физкультурой и спортом помогают избавиться от вредных привычек, которые обычно сопровождается вялостью, разбитостью на тренировках, снижением работоспособности и быстроты реакции.

В то же время сложившаяся система вузовского образования не формирует должной мотивации к ЗОЖ. Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие, к сожалению, привержены этим вредным привычкам.

Они есть у каждого, и избавиться от них очень трудно. Привычки могут быть полезными и вредными, положительными и отрицательными, нейтральными, неприятными, пагубными, надоедливymi, просто раздражающими.

Привычки формируются при постоянно повторяющемся удовлетворении тех или иных желаний. Каждая имеет свои последствия. Некоторые удивляются, почему даже трагические результаты не помогают людям менять привычки. Причин много. Выделим три основные.

Во-первых, сиюминутное удовольствие для большинства людей гораздо важнее вероятных отдаленных последствий.

Вторая причина сводится к тому, что человек лишь иногда получает удовлетворение от своих действий. Поэтому он продолжает совершать их, надеясь всякий раз достичь удовольствия. Примером может служить человек, привыкший хрустеть суставами пальцев. Иногда это причиняет ему боль. В другой раз он испытывает удовольствие. Проблема в том, что всякий раз, когда человек делает это и получает удовольствие, он тем самым закрепляет свою привычку, и избавиться от нее становится уже труднее.

И, наконец, третья причина в том, что человеку всегда свойственно из двух бед выбирать меньшую. Тот, кто привык всегда опаздывать, ненавидит спешку, заставляющую его нервничать, напрягаться. Он скорее готов перенести гнев человека, с которым ему надлежит встретиться, чем испытать неудобства спешки.

Большинство людей считает: чтобы избавиться от привычек, нужна сила воли. А подверженность человека той или иной привычке они рассматривают просто как слабость. Подобный подход к проблеме таит в себе опасность. Человек, полагающий, что ему недостает самообладания, может использовать это для оправдания своей неспособности контролировать привычки.

Вредные привычки: последствия и профилактика

Из года в год растет алкоголизация и наркоманизация, а следовательно, и рост пьянства, алкоголизма, наркомании и токсикомании и связанных с ними последствий – преступности, заболеваемости, травматизма, инвалидности, распада семей, сокращения средней продолжительности жизни. Это негативное явление причиняет как обществу, так и отдельным гражданам огромный материальный и нравственный ущерб.

Никотиновая зависимость, по мнению ученых, сегодня в мире наблюдается у 1,1 млрд человек, алкогольная – у 120 млн человек, наркотическая – у 28 млн человек.

Анализ ситуации в Республике Беларусь свидетельствует о дальнейшем обострении проблемы распространения наркомании. Наркопреступность расширяет свои географические и возрастные границы, являясь одним из серьезных факторов, негативно влияющих на социально-демографическое и нравственно-правовое состояние общества. Число преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, продолжает расти, например, в 2001 г. их количество составило 4333 (рост на 13,7 %, по сравнению с 2000 г.).

Табакокурение как вредная привычка продолжает оставаться широко распространенной. Статистика свидетельствует, что на земном шаре курит более 50 % мужчин и около 25 % женщин.

В табаке и табачном дыме обнаружены многочисленные соединения, среди которых никотин, являющийся одним из наиболее важных агентов, действующих на человека.

Главный поток дыма, вдыхаемый курящим, оставляет в легких при курении сигарет без фильтра 32 %, а с фильтром – 23 % общего количества табачного дыма. Большая часть его попадает в окружающую среду, где его вдыхают некурящие, т. е. пассивные курильщики.

К газовым компонентам табачного дыма относятся как твердые частицы (табачный деготь, никотин, смолы), так и более 30 летучих газообразных веществ. Среди них свинец, полоний, стронций и др. Эти вещества обладают канцерогенными свойствами – способностью вызывать рак.

Поучителен опыт, демонстрирующий оседание дыма на ватных шариках, помещенных в специальное устройство. На дно полиэтиленовой бутылки кладут несколько шариков из ваты. В горлышко вставляют и закрепляют пластилином трубочку (длиной 5–7 см). Сдавливая края бутылки, выдавливают тем самым часть воздуха из нее. Вставляют в трубочку сигарету и зажигают ее. Несколько раз, до полного сгорания сигареты, надавливают на стенки бутылки, симулируя процесс курения. В результате ватные шарики, пропитавшись дымом, становятся коричневыми.

Установлено, что при выкуривания 20 г табака образуется более 1 г табачного дегтя.

Курильщики часто по утрам кашляют, так как организм старается избавиться от дыма и химических веществ, попавших в легкие. Длительное табакокурение способствует развитию хронических заболеваний легких, рака, туберкулеза.

В связи с этим самый эффективный способ избавиться от табачной зависимости – бросить курить.

Шведы, по данным ВОЗ, перейдя на «снус» (во влажном виде небольшую щепотку табака держать во рту между щекой и десной) и в большей части отказавшись от табакокурения, занимают в Европе лидирующее положение по снижению раковых заболеваний.

Опасность, которую несет табакокурение:

- у новорожденных детей, чьи родители курят, вероятность заболеваний легких и бронхов на первом году жизни вдвое выше, чем у детей, чьи родители не курят;

- у женщин, чьи мужья много курят, вероятность смерти от рака легких в 4 раза выше, чем у тех, чьи мужья воздерживаются от курения;

- частота пульса у курильщиков на 10–12 ударов в минуту больше, чем у тех, кто не курит;

- среди курильщиков в возрастной группе от 35 до 44 лет смертность выше на 86 %, а в возрастной группе от 45 до 54 лет – на 152 %;

- 10 % всех пожаров со смертельным исходом вызывает табакокурение;
- у заядлых курильщиков риск возникновения сердечных приступов втрое выше, чем у некурящих;
- курящий в 2,5 раза чаще заболевает инфекционными респираторными заболеваниями;
- более чем 80 % рака легких приходится на тех, кто курит;
- у курильщиков чаще встречается рак мочевого пузыря, ротовой полости, языка, гортани и пищевода;
- уже через 30 минут у находящегося в прокуренном помещении человека, который не курит, повышается в крови уровень окиси углерода, возрастает кровяное давление и учащается пульс.

Непосредственные последствия табакокурения: учащение пульса и повышение артериального давления; раздражение слизистых оболочек глаз. В кровь попадают: окись углерода и канцерогенные вещества; окружающий воздух загрязняется дымом курящего; дым раздражает слизистую горла; наблюдается снижение поверхностной температуры тела.

Отдаленные последствия: сухой кашель, резкий запах никотина изо рта; желтый налет на зубах; одышка, перебои дыхания; рак легких, ротовой полости, пищевода, мочевого пузыря; болезни сердца и сосудов; гастрит и язва желудка; эмфизема легких и хронический бронхит.

Потребление спиртных напитков

Алкогольные напитки люди научились изготавливать тысячи лет назад, что было обусловлено практическим расчетом. Первые винопроизводители – древние египтяне, заметили, что виноградный сок быстро сбраживается. Кроме того, имея проблемы с сохранением чистой воды, они заметили, что от вина люди не страдают, а выпивая грязную воду, часто болеют. Позднее вино стало важным атрибутом христианской церкви и распространилось на всю Европу, где использовалось для обряда причастия.

В эпоху Возрождения алкогольные напитки прочно вошли в быт европейцев.

В Китае вино было известно за 2000 лет до н. э., где использовалось лишь для религиозных целей.

Постепенно от религиозных ритуалов, связанных с применением алкогольных напитков, их употребление становится специальным средством, облегчающим душевное состояние людей на краткий период и способствующим общению друг с другом. Тосты и кубки за здоровье закреплялись в традиции многих народов и были связаны с торжественными событиями (заключением мирных союзов, празднование победы над врагом, свадьбы). Ритуал употребления спиртных напитков связан также с важными вехами в судьбе человека (празднование дней рождений, юбилеи, а также похороны).

Степень опьянения зависит от ряда причин: быстрого приема больших доз, скорости поступления его в кровь, массы тела, эмоционального состояния организма, а также крепости спиртных напитков. Все спиртные напитки по своей крепости разделяются на несколько типов. Чем крепче спиртной напиток, тем быстрее он пьянит:

– слабоалкогольные спиртные напитки: пиво, брага, буза (4–8° этилового алкоголя);

– средней крепости: виноградные, плодово-ягодные вина, шампанское, наливки (крепостью 9–20° этилового алкоголя);

– крепкие спиртные напитки: водка, коньяк, ликер, ром, джин, виски, горькие настойки, бальзам, самогон (крепостью 40–56° этилового алкоголя).

– крепость медицинского спирта – 98° этилового алкоголя.

Непосредственное влияние алкоголя на организм:

– заторможенность реакций, рефлексов;

– нарушение координации движений и артикуляции;

– понижение осмысливания окружающего, памяти;

– увеличение риска несчастных случаев (в быту или на работе);

– нарушение ходьбы;

– потеря сознания, суициды и смерть от отравления.

Отдаленные последствия влияния алкоголя на организм:

– бытовое пьянство, хронический алкоголизм;

– алкогольный цирроз печени, панкреонекрозы, пиелонефриты;

– алкогольные психозы;

– болезни сердечно-сосудистой системы;

– резкое истощение с потерей веса, туберкулез легких;

– сокращение продолжительности жизни на 10–15 лет;

– самоубийство на фоне алкогольного психоза;

– смерть от несчастных случаев.

Злоупотребление алкоголем влечет за собой далеко идущие социальные и экономические издержки: насилие в семье, включая жестокое обращение с детьми, повышение расходов здравоохранения вследствие роста числа несчастных случаев и возникновения ряда заболеваний у пьющих. Со злоупотреблением алкоголя связано и постоянное увеличение ряда других болезней – болезней передаваемых половым путем, ВИЧ/СПИД инфекции, вирусных гепатитов, туберкулеза и др.

При хроническом алкоголизме поражаются многие органы и системы организма – головной мозг, желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистая и эндокринная системы, дыхательная система, репродуктивные органы.

Острое алкогольное отравление у подростков приводит к значительным изменениям деятельности сердечно-сосудистой системы:

– побледнение кожных покровов;

– акроцианоз (синюшность);

– учащение сердцебиения и приглушенность сердечных тонов.

Характерным проявлением алкогольного отравления является многократная рвота. Даже незначительное употребление небольших доз спиртных напитков сопровождается у подростков выраженными проявлениями интоксикации, особенно нервной системы. Наиболее тяжелые отравления алкоголем наблюдаются у лиц на фоне церебральной недостаточности, связанной с перенесенными инфекциями ЦНС, или родовой травмой.

В борьбе с алкоголизмом важная роль принадлежит семье, учебным заведениям и общественным организациям.

На борьбу с алкоголизмом направлены и законодательные акты, в частности, Кодекс Республики Беларусь «Об административных нарушениях» (1997 г.) и Постановление Совмина Республики Беларусь (от 02.07.1999 г.)

Нарушение режима сна и питания.

Здоровье человека, в определенной степени зависит от соблюдения постоянного режима питания, сна, работы (учебы).

Есть люди, которые помимо, так сказать, «планового» приема пищи принимают ее и между завтраком и обедом, и ужином и даже перед сном, чем перекрывают дневную норму в два и более раза. Многие едят перед экраном телевизора, при чтении книг.

Переедание становится вредной привычкой и ведет к избыточному весу, а он, в свою очередь, является предпосылкой ишемической болезни сердца. Лучший способ борьбы с перееданием – проявление силы воли и воздержание, а эффективным средством являются физические упражнения, способствующие снижению излишней массы тела.

Потребление наркотиков и их влияние на организм

Ученые полагают, что наркотики, а следовательно, и возникающие вследствие их употребления болезненное пристрастие, известны человеку с доисторических времен. В борьбе за жизнь, изыскивая продукты питания, человек познакомился с необычными эффектами от употребления некоторых растений, обладающих наркотическим эффектом. К ним относится гашиш.

Традиция употребления различных наркотических веществ исходит от религиозных обрядов и ритуальных церемоний. В Малой Азии служители культа пили настои наркотиков вместе с мускатным вином, у инков – жевали листья кока, у мексиканских индейцев – курили марихуану в смеси с табаком.

О первых приемах опиума известно еще 3500 лет назад, а влияние эфедры в Китае насчитывает 5000 лет. В Африке древнюю традицию имеет жевание молодых побегов и листьев ката.

На всех континентах наркотики широко использовались в народной медицине, однако в официальной медицине психостимулирующие препараты появились значительно позже, в конце XVIII – начале XIX вв.

По фармакологическому действию наркотики подразделяются на наркотики, оказывающие как угнетающее, так и возбуждающее действие на центральную нервную систему. Они также обладают галлюциногенным свойством.

К наркотикам, оказывающим угнетающее действие на ЦНС, относятся: опиум и его производные, морфин, героин, метадон, барбитураты. Они изменяют эмоциональное реагирование на боль, замедляют реакции, нарушают координацию движений и сообразительность. Провоцируют глубокий сон, а в больших дозах вызывают серьезные нарушения сознания вплоть до беспамятства и смерти.

Основными способами потребления стали: курение, жевание, питье отваров и добавление в пищу.

Физические симптомы возможного употребления наркотиков:

- утренняя тошнота, беспричинные боли в желудке;
- отсутствие аппетита или неумеренный аппетит;
- быстрая утомляемость;
- головная боль без видимой причины;
- нарушения сна с устрашающими сновидениями;
- снижение сопротивляемости инфекциям;
- резкое расширение и сужение зрачков, бледность кожных покровов;
- снижение массы тела из-за диспептических расстройств;
- неуверенные и неточные движения;
- наличие следов инъекций («трасс») на каких-либо частях тела;
- постоянный насморк;
- повышение или снижение потенции;
- повышенная раздражительность и агрессивность;
- лживость и неискренность;
- снижение успеваемости по всем предметам.

Поражение органов и систем при наркоманиях заключается в следующем:

Головной мозг – разрушение клеток мозга с их атрофией, что проявляется в ухудшении памяти и деградации личности. Нарушение зрачковых реакций на свет.

Сердце, сосуды – разрушение клеток крови с тромбообразованием.

Бактериальное поражение клапанов сердца с развитием сердечной недостаточности и паралича сердца.

Печень – острое воспаление (гепатит) и хроническое воспаление (цирроз).

Кожа, волосы, зубы – гнойная сыпь, склероз поверхностных вен, кариес зубов и выпадение волос. Морщинистость кожи и раннее ее старение.

Половые органы – поражение как у женщин, так и у мужчин с угасанием полового влечения и потенции, вензаболевания, ВИЧ/ СПИД.

Профилактика потребления психоактивных веществ

Профилактика является системой мер по предупреждению болезней, сохранению здоровья и продлению жизни человека. Профилактика потребления ПАВ может быть первичной, вторичной, третичной.

Первичная профилактика потребления ПАВ, в задачу которой входит уберечь детей и подростков от первого, во многом рокового употребления ПАВ на ранних этапах их взросления. Она может и должна проводится широко, повсеместно, со всеми детьми и подростками школьного возраста, пока они здоровы и не втянуты в роковые пристрастия.

Вторичная профилактика имеет целью сохранение здоровья детей и подростков, уже имеющих опыт потребления ПАВ.

Третичная профилактика предназначена для продления жизни лиц, страдающих сформированной зависимостью от ПАВ, путем предупреждения повторных рецидивов после лечения.

ВИЧ/ СПИД и наркотики

Ежедневно в мире заражается ВИЧ/ СПИДом около 16 тыс. человек. По количеству инфицированных ВИЧ-инфекцией и больных СПИДом в государствах СНГ и Балтии – Беларусь занимает 3-е место после Украины и России.

На первом месте среди инфицированных ВИЧ-инфекцией идет совместное введение наркотиков внутривенно, на втором – гетеросексуальные половые связи, на третьем – гомосексуальные связи.

На протяжении последнего десятилетия возникла и постоянно расширяется инфекция, вызываемая вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Инфекционный процесс, вызываемый этим вирусом, характеризуется очень медленным течением, поражением иммунной и нервной систем, присоединением других инфекций или появлением новообразований, от которых больной гибнет. СПИД – конечная фаза ВИЧ-инфекции, наступающая в большинстве случаев через весьма длительный период от момента заражения (2–15 лет). Наркоманы заболевают ВИЧ-инфекцией в 4 раза чаще, чем гомосексуалисты. Вирус попадает в кровь и повреждает белые кровяные шарики (лимфоциты), являющиеся важным звеном защитной (иммунной) системы человека.

Употребление ПАВ способствует распространению этой инфекции следующими путями:

- а) передача инфекции через загрязненные кровью иглы шприцев при введении наркотиков внутривенно;
- б) при случайных половых контактах во время наркотического опьянения;
- в) при «очистке» наркотика от токсических веществ, при добавлении в него донорской крови;
- г) при укусах с поцелуями других лиц, зараженных этой инфекцией.

Прогноз при этом заболевании неутешителен. Не созданы лекарственные средства, сыворотки, способные воздействовать на вирус. Рано или поздно наступает смертельный исход от любого присоединившегося заболевания.

Физическая культура в обеспечении здоровья

Концепция обеспечения здоровья студенческой молодежи предполагает регулярное использование разнообразных форм физической культуры.

Студентам рекомендуются:

- утренняя гигиеническая гимнастика-зарядка;
- производственная гимнастика (физические упражнения в режиме учебного дня);
- общекондиционная и спортивная тренировки.

Более детально этот вопрос рассмотрен в лекции 9.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Какие виды здоровья Вы знаете?
2. На какие стороны жизнедеятельности студентов оказывает индивидуальное здоровье?

3. Какие факторы обеспечивают индивидуальное здоровье по данным ВОЗ?
4. Назовите от чего зависят категории образа жизни: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.
5. Охарактеризуйте здоровый образ жизни как важнейший аспект образа жизни.
6. Назовите основные компоненты здорового образа жизни.
7. Что лежит в основе оптимальной двигательной активности человека?
8. Вредные привычки: табакокурение, потребление спиртных напитков и др. Ненаследственные и отдаленные последствия.
9. Физические симптомы возможного употребления наркотиков. Поражение органов и систем при наркоманиях. Первичная, вторичная и третичная профилактика.
10. ВИЧ/СПИД: причины заражения и последствия.
11. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

Список рекомендуемой литературы

1. Сизанов, А. Н. Здоровье и семья: психологический аспект / А. Н. Сизанов. – Минск: Беларусь, 2008. – 463 с.
2. Раевский, Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; под общ. ред. Р. Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
3. Фурманов, А. Г. Здоровый образ жизни. 15 уроков по профилактике вредных пристрастий: метод. пособие / А. Г. Фурманов, Ю. Н. Князев. – Минск: Тесей, 2003. – 60 с.
4. Здоровый образ жизни: сб. ст. / редкол.: В. М. Киселев [и др.]. – Минск: БГУ, 2009. – Вып. 7. – 155 с.
5. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов групп средних спец. и высш. учеб. заведений / Р. И. Купчинов. – Минск: ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
6. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни: пособие / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. – Мозырь: МГПУ им. И. П. Шамякина. 2012. – 201 с.

Лекция 4. Общая и специальная физическая подготовка, занятия спортом (4 часа)

План

1. Характеристика общей и специальной физической подготовки.
2. Методические принципы и методы физической культуры.
3. Основы развития и совершенствования физических качеств.
4. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма повышения спортивного мастерства.
5. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Общая и специальная физическая подготовка являются составными частями физической подготовки.

Физическая подготовка спортсмена представляет собой развитие и совершенствование физических качеств, необходимых в спортивной деятельности.

ОФП создает основу для специальной подготовки – обеспечивает разностороннее развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, необходимое в качестве предпосылки и условия совершенствования в избранном виде спорта. Содержание ОФП спортсмена зависит от спортивной специализации. Однако даже при самых больших отличиях в предмете специализации ОФП сохраняет ряд общих признаков. Это объясняется, во-первых, тем, что различные виды спорта имеют не только отличия, но и определенную общность. Во-вторых (и это наиболее существенно), содержание ОФП устанавливается не только с учетом задач спортивной деятельности, но и в соответствии с общими задачами ФК. Так, в наших условиях ОФП спортсменов, особенно на первых ступенях спортивного совершенствования, связана с выполнением необходимых норм и требований.

СФП спортсмена есть процесс воспитания физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного для специализации вида спорта.

Известно, что каждый вид спорта предъявляет свои особые требования к физическим способностям спортсмена, требует своеобразного сочетания и проявления различных физических качеств. Так, от спринтера требуются прежде всего скоростно-силовые качества в особом соотношении (называемом иногда спринтерской мощностью), а также скоростная выносливость, основанная, в частности, на возможностях анаэробного использования энергетических ресурсов мышечного сокращения. Напротив, стайеру нужна в первую очередь выносливость, основанная на высоком уровне дыхательных (кислородных) обменных процессов. От борца требуется особая силовая выносливость, а также специфические ловкость и гибкость. У гимнастов особую роль играет способность выразительно и точно координированно выполнять комплексы специальных упражнений по строго заданной программе, а также многоборная выносливость, позволяющая поддерживать необходимый уровень проявления силы, ловкости и других физических качеств на протяжении всей программы гимнастического многоборья,

и т. д. Воспитание таких специфических способностей, основанных на своеобразном проявлении и сочетании различных физических качеств, и составляет содержание СФП спортсмена.

В процессе ОФП и СФП спортсмена используют все средства ФК: ФУ, естественные факторы закаливания и оздоровления (солнечные облучения, свойства воздушной и водной среды), режим и другие гигиенические условия. При этом основную роль играют специально подобранные ФУ.

Естественные факторы закаливания, оздоровления и гигиенические условия используются как во время тренировочных занятий, так и вне тренировочного процесса (специальные гигиенические процедуры, баня, массаж, соблюдение общего распорядка жизни, режима питания и т. д.) Значение этих факторов и условий в спортивной деятельности все более возрастает по мере роста тренировочных нагрузок.

При организации ОФП и СФП руководствуются методическими принципами.

Методические принципы физического воспитания (ФВ). Обычно под принципом понимают «основное, исходное положение какой-либо теории, учения, науки; руководящая идея, основное правило поведения или деятельности».

В современной литературе имеются разные подходы к классификации принципов и ФК и ФВ. Различия ученых в понимании принципов ФК и ФВ обусловлены, во-первых, сложностью самого рассматриваемого процесса; во-вторых, развитием науки и практики ФК и ФВ; в-третьих, различиями подходов к формулированию и раскрытию их содержания; в-четвертых, неоднозначностью понимания категорий «функция» и «принцип».

Исходя из системного анализа современного ФВ, его принципы можно разделить на три основные группы:

- 1) основополагающие принципы системы ФК;
- 2) общепедагогические (общеметодические) принципы ФВ;
- 3) специфические (частные) принципы, выражающие закономерности методики воспитания физических качеств и двигательных способностей.

К основополагающим принципам системы ФК, а следовательно, и ФВ относятся:

– *принцип всестороннего гармоничного развития личности*, который предусматривает требование не только к гармоничному ФР и разносторонней физической подготовленности, но и к формированию этических, коммуникативных, эстетических, социокультурных норм сознания и поведения; развитию интеллектуальных и творческих способностей, эмоциональной устойчивости. Своим содержанием он тесно связан с общенаучными принципами единства социального и биологического, общественного и личностного;

– *принцип научности* обеспечивает научный подход ко всем видам деятельности в области ФК и позволяет использовать передовой опыт в достижении целей и решении поставленных перед ФК и ФВ задач;

– *принцип гуманистической ориентации учебно-воспитательного воздействия* определяет индивидуальный подход в использовании методов, средств,

форм занятий и к содержанию педагогического процесса с учетом уровня физической подготовленности и способности личности. При этом он предусматривает соблюдение этических норм при определении индивидуальных спортивных или оздоровительных методик в соответствии с теми мотивами, которые привели человека к физкультурно-спортивной деятельности;

– *принцип деятельностного подхода* предусматривает активное формирование ФК личности на основе вовлечения ее в овладение общественно-историческим опытом физического и духовного совершенствования и умелого стимулирования такой деятельности;

– *принцип целевого назначения или целесообразности* предполагает разработку целей и задач каждого из видов деятельности всеми субъектами ФК и ФВ, планирование и моделирование всех сторон и этапов учебно-воспитательного и научно-познавательного процессов с позиции достижений современной науки;

– *принцип связи с основными направлениями воспитания и видами деятельности* предусматривает оптимальное формирование всесторонних физических и духовных качеств личности, необходимых в многогранной жизнедеятельности людей;

– *принцип направленного педагогического воздействия* заключается в комплексном педагогическом воздействии на личность в целях направленного формирования у нее физических, психических и духовных качеств для обеспечения эффективного результата в различных видах деятельности в области ФК. Направленность педагогического воздействия должна предусматривать совершенствование общих и специальных двигательных навыков, ФР, физических, психических, социальных и нравственных качеств. Этот принцип является частным по отношению к принципу всестороннего гармоничного развития личности;

– *принцип соответствия ценностно-ориентационному состоянию сознания и физическому состоянию личности* проявляется в трех основных аспектах. Во-первых, в осознании необходимости оздоровления членов общества, сохранения генофонда нации, трудоспособного населения, выраженной в политической воле государства, руководителей всех сфер хозяйствования, образования и культуры. Во-вторых, в осознании необходимости физической, психической и социальной реабилитации нетрудоспособных членов общества (инвалидов детства, труда и т. д.), реализуемой в объединении усилий представителей социальной, медицинской сфер, органов управления ФК по созданию соответствующих условий для удовлетворения этой потребности. В-третьих, осознание необходимости в оптимальном уровне здоровья, ФР и физической подготовленности на уровне отдельной личности, проявляющееся в разнообразных физкультурных потребностях;

– *принцип вариативности, многообразия и комплексности* требует при разработке содержания и форм ФВ основываться на индивидуализации и дифференциации в целях создания людям условий для проявления своих способностей в избранных ими видах физкультурно-спортивной деятельности, реализации их потребностей, ценностных ориентаций и интересов в сфере ФК. Он предусматри-

вадет необходимость творческого подхода к созданию разнообразных альтернативных программ, учитывающих национальные, культурно-исторические традиции, интересы занимающихся, финансовые и материально-технические возможности педагогических коллективов. Данный принцип предусматривает многообразие и комплексное использование средств, видов и форм ФК, подбора и сочетания тех видов физических упражнений, гигиенических и природных факторов, того инвентаря и оборудования, которые в комплексе решали бы задачи, поставленные перед конкретным занимающимся и педагогическим процессом в целом;

– *принцип организованности (структурной функциональности)* заключается в том, что ФК должна иметь четкую функциональную структуру организаций и учреждений системы управления, медицинского обслуживания, агитационно-образовательного обеспечения, а также законодательную и нормативно-правовую базу;

– *принцип оздоровительной направленности* проявляется в следующих основных положениях: 1) процесса занятий физическими упражнениями должны быть строго направлены на достижение оздоровительного эффекта; 2) планирование и регулирование физической нагрузки должно осуществляться на основе научно обоснованных закономерностей сохранения и укрепления состояния здоровья; 3) обеспечение врачебно-педагогического контроля в процессе занятий ФУ с целью оценки реакции организма занимающихся на физическую нагрузку, определения изменений, происходящих в системах организма человека в процессе и результате занятий, коррекции физической нагрузки для достижения оздоровительного эффекта;

– *принцип актуальности или опережающего действия* реализуется через научные и практические действия работников науки, управления ФК и образования по выявлению и устранению насущных проблем, недостатков разнопланового характера в жизнедеятельности людей: их состоянии здоровья, ФР, физической и профессиональной подготовленности, способов проведения досуга, культуры питания, закаливания и т. п.;

– *принцип законности* реализуется через соблюдение в своей деятельности разнообразных нормативных правовых и законодательных актов.

Общепедагогические или *общеметодические принципы ФВ* отражают общие методические требования к учебно-воспитательному процессу и формулируют основные закономерности обучения, воспитания и образования. К этим принципам относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

Принцип сознательности и активности является основополагающим в любой деятельности. Его назначение в ФВ заключается в том, чтобы процесс занятий ФУ с любым контингентом населения был направлен на формирование у занимающихся сознательного, мотивационного отношения к этим занятиям. Сознательность деятельности базируется на основе сформированного убеждения в необходимости саморазвития и самосовершенствования посредством возможностей ФК. Активность в деятельности проявляется в желании и способности

личности участвовать в познании и усвоении необходимых знаний, овладении конкретными умениями, в проявлении инициативы и творчества в этом процессе, дисциплинированности, стремлении больше познать.

Принцип наглядности предусматривает формирование у занимающихся посредством деятельности органов чувств человека (глаза, уши, вестибулярный аппарат) чувственного познания техники движения, дистанции, темпа или ритма и т. п. Основными формами чувственного познания в реализации принципа наглядности являются ощущения, восприятия и представления. Ощущения отражают отдельные свойства ФУ (быстро, сильно, медленно, слабо и т. д.). Под восприятием понимается процесс целостного отражения изучаемого двигательного действия (бега, прыжка, плавания). Представление характеризуется мысленным воспроизведением двигательной деятельности и является предпосылкой к формированию сложно дифференцированных тактильных восприятий («чувство воды», «чувство весла», «чувство мяча» и т. д.). Чем богаче чувственный образ, тем выше интерес занимающихся к изучаемому действию, тем быстрее формируются на его основе двигательные умения и навыки.

В практике ФВ реализация принципа наглядности предусматривает комплексное использование прямой и опосредованной форм наглядности. Прямая двигательная наглядность представляет собой показ конкретных движений ФУ в целом или оказание непосредственной помощи занимающимся при выполнении упражнения, что способствует уточнению параметров движения в пространстве и во времени. Ее значение очень велико особенно на начальном этапе освоения ФУ и сложных двигательных актов. К опосредованной форме наглядности относятся зрительная и звуковая наглядность. Зрительная наглядность осуществляется путем демонстрации педагогом движений в целом и по частям с помощью ориентиров, таблиц, диаграмм, видеоматериалов и т. п., что содействует уточнению пространственно-временных характеристик движения. Звуковая наглядность применяется в виде различных звуковых сигналов (звук метронома или ритмодатчика, хлопков, звук свистка, музыки и др.) и уточняет временные и ритмические параметры двигательных актов. Наиболее эффективная реализация принципа наглядности зависит от комплексного использования в процессе педагогического процесса всех ее параметров.

Принцип доступности и индивидуализации предусматривает требование оптимального соответствия задач, средств и методов занятий ФУ возможностям занимающихся.

Доступность задач, средств и методов занятий любой направленности определяется четырьмя группами факторов.

К первой группе факторов относятся те, которые характеризуют общие черты занимающихся: пол, возраст, принадлежность к определенной медицинской группе, профессиональная принадлежность и др.

Ко второй относятся факторы, определяющие индивидуальные особенности занимающихся: специфика состояния здоровья, мотивация, образованность, черты характера и др.

В третью группу входят характеристики занимающихся, которые влияют на динамику общих и индивидуальных изменений в ходе занятий: целеустремленность, воля, систематичность посещения занятий, природные физические данные и др.

К четвертой группе факторов относятся те, которые связаны с особенностью самих задач, средств и методов занятий ФУ. Совокупность и специфика каждой из групп факторов и обуславливает методическое поле доступности занятий.

Индивидуализация учебно-воспитательного процесса выражается в дифференциации заданий, норм физической нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия. Ее сущность заключается в принятии адекватных управленческих решений относительно ФВ конкретной личности, а не группы.

Индивидуальный подход нельзя противопоставлять групповому методу управления педагогическим процессом, поскольку саморегулирование организма занимающихся обеспечивает индивидуальную реакцию на общее по содержанию педагогическое задание для группы.

Критериями для определения доступности и индивидуализации заданий при выполнении физических упражнений являются соответствие планирования, постановки цели и задач, дозирования физической нагрузки во всем процессе ФВ и в каждом занятии объективным и субъективным показателям занимающихся.

Каждый из этих принципов имеет свои внутренние научно обоснованные положения, которые рассматриваются в качестве *принципов, отражающих закономерности методики развития физических качеств и двигательных способностей*:

– *принцип возрастной адекватности направленности ФВ* обязывает специалиста последовательно изменять направленность и объем физических нагрузок на занятиях ФУ в соответствии с возрастными этапами физического и функционального развития организма человека. Он предусматривает решение ряда методологических и технологических проблем, среди которых наиболее актуальными являются: уточнение содержания и преимущественной направленности базовых двигательных способностей и физической подготовки; определение возрастных периодов, благоприятных для начала физкультурно-спортивной деятельности и спортивной специализации и т. п.;

– *принцип систематичности* процесса занятий ФУ обоснован объективно существующим в организме человека биологическим кодом «кумуляции достигнутого эффекта». Его суть заключается в том, что при обучении двигательным действиям и физических воздействиях эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект предыдущих занятий, чтобы в конечном итоге и произошла кумуляция (сложение, объединение и усиление) этих воздействий. Степень кумулятивного эффекта зависит от продолжительности интервалов времени между занятиями.

В зависимости от того, в какой стадии отдыха будут выполняться нагрузки, выделяют четыре основных варианта построения занятия.

Первый вариант используется при двух-, трехразовых занятиях в день и предусматривает выполнение тренировочной работы в фазе недовосстановления.

Второй вариант предусматривает проведение каждого следующего занятия в период полного восстановления организма занимающихся и обеспечивает поддержание определенного уровня физической работоспособности.

В третьем варианте используется суперкомпенсаторные интервалы отдыха, обеспечивающие выполнение последующей нагрузки в стадии повышенной работоспособности.

Четвертый вариант предусматривает проведение следующего занятия через длительный интервал отдыха, когда следы предыдущего занятия почти утрачены. Он используется преимущественно в сфере активного досуга (физической рекреации).

Оперируя различными вариантами нагрузки и отдыха в процессе занятия и между ними, величиной и направленностью нагрузок на различные системы организма человека, максимальный эффект возможен при достаточно частом повторении занятий с относительно большой напряженностью через строго определенные интервалы отдыха. Оптимальным интервалом отдыха считается такой промежуток времени между нагрузками, который нужен для появления фазы сверхвосстановления (суперкомпенсации), что особенно важно при спортивной тренировке.

Среди принципов спортивной тренировки необходимо также отметить:

– *принцип циклического построения учебно-тренировочных занятий* заключается в том, что весь педагогический процесс должен представлять собой завершенные циклы с учетом поступательного развития общей и специальной подготовки занимающихся. В этом процессе различают микро-, мезо- и макроцикловую структуру. Микроцикл – это, как правило, семидневный режим двигательной активности индивида, который является основой целевого планирования учебно-воспитательного процесса. При этом учитываются факторы, отражающие закономерности адаптации организма к физической нагрузке и обеспечивающие выраженный кумулятивный эффект. Структура микроцикла вариативна и подвержена специфике физкультурно-спортивной деятельности, периода и этапа подготовки. Мезоциклы – это совокупность пяти-шести микроциклов, которые формируют относительно законченные элементы структуры этапа ФП и обеспечивают суммарный тренировочный эффект. Структура мезоцикла обусловлена целью этапа подготовки и логикой решения текущих педагогических задач, поэтому параметры структуры мезоциклов, их виды весьма вариативны. Макроцикл предусматривает чередование нескольких мезоциклов на протяжении более продолжительных циклов подготовки – полугодового, годового и многолетнего. Методологической основой управления учебно-воспитательным процессом в макроцикле являются биологические закономерности долговременной адаптации индивида к физическим нагрузкам в процессе его эндогенного развития;

– *принцип постепенного наращивания тренирующего воздействия* предусматривает необходимость систематического повышения требований к активизации

у занимающихся двигательных и психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок. Этот принцип обосновывается тем, что в основе механизма развития физических качеств, двигательных и функциональных возможностей организма человека лежат приспособительные (адаптационные) нейрофизиологические перестройки в ответ на физические и психические нагрузки, превышающие по объему (интенсивности и длительности) те, к которым организм уже приспособился. Данный принцип реализуется за счет постепенного увеличения двигательной нагрузки, систематического усложнения деталей технических приемов, ФУ и постепенного изменения техники движений;

– *принцип системного чередования нагрузок и отдыха* отражает естественную необходимость сочетать повышенную активность с отдыхом, как в ходе занятия, так и в общем режиме жизни. Интервалы в ФВ между занятиями представлены в структуре микроциклов и обусловлены особенностями содержания занятий, их частотой и динамикой нагрузок. В методике ФВ возможны различные варианты режима чередования занятий и отдыха. Обеспечивая оптимальное соотношение суммарной нагрузки и отдыха в микроциклах при частых занятиях (ежедневных или неоднократных в день при спортивной тренировке), должны варьироваться не столько протяженность интервалов отдыха, сколько величиной и направленностью нагрузок. Они должны концентрироваться в одних занятиях и уменьшаться в других таким образом, чтобы в определенной части занятий и интервалов доминировал режим активного отдыха;

– *принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок* предусматривает возможность достижения запланированного эффекта занятий при условии, что переход от менее сложных упражнений и небольших психофизических нагрузок к более сложным упражнениям и более высоким нагрузкам должен проходить по мере закрепления формируемых навыков, функциональных и структурных изменений в организме. Реализация данного положения в практике учебно-тренировочного процесса обеспечивается следующими формами динамики суммарной нагрузки: линейно восходящей, ступенчато восходящей, волнообразно восходящей и скачкообразной. Их применение зависит от решаемых задач, возраста, подготовленности занимающихся, длительности планируемого цикла (неделя, месяц, год).

Рассмотренные принципы ФВ образуют единство основополагающих его теоретических и методических положений. В этой связи эффективность ФВ следует рассматривать как способность работника ФК обеспечить в ходе планирования и проведения занятий ФУ соблюдение принципов ФК, педагогики и ФВ.

В практике ФВ особую актуальность приобретает выбор методов обучения, адекватных уровню физической подготовленности, оптимальной двигательной активности и возрастным особенностям занимающихся.

Специальные знания и двигательные действия требуют от педагога владения определенными способами преподавания. Знание характеристики методов обучения позволяет педагогу правильно ориентироваться в их многообразии и отбирать наиболее оптимальные для решения задач обучения.

Методы обучения – это способы взаимосвязанной деятельности педагога и занимающихся, направленные на решение задач обучения.

Метод – это сумма приемов, которые применяются для решения конкретных задач.

Методический прием – это способ реализации метода в соответствии с конкретными задачами обучения. Методический прием позволяет применить соответствующий метод в конкретных условиях. Методических приемов очень много. Расхождение в уровне преподавания предмета объясняется именно разным объемом методических приемов, которыми владеет педагог. Например, метод показа может осуществляться разными приемами – показ педагогом, показ с помощью занимающегося, показ с применением дополнительной наглядности (слайды, рисунки, жесты).

Методика – это своеобразная программа (или система средств) подбора ФУ, которые применяются в обучении. Например, методика обучения кувырку или методика обучения прыжкам в длину с разбега.

Выбор методов обучения определяется конкретными педагогическими задачами, особенностями содержания учебного материала, уровнем подготовленности занимающихся, внешними конкретными условиями.

Выбор метода и методики также зависит от профессионального уровня педагога, его методической и технической подготовленности.

Классификация и характеристика методов

Существует три группы методов обучения, которые применяются в практике ФВ:

- 1) словесные методы;
- 2) наглядные методы;
- 3) практические методы.

В первой группе средством влияния на занимающихся выступает слово, во второй – наглядность и в третьей – ФУ. Словесные и наглядные методы обучения называют еще общепедагогическими, потому что они используются в любой области знаний, а практические методы являются сугубо специфическими и применяются только в области ФВ.

Деятельность педагога в области ФВ не мыслится без широкого использования слова. Со слова начинается учебный процесс – постановка задач занимающимся. С помощью слова педагог организует и дальнейшую свою деятельность, и деятельность занимающихся, руководит классом, группой, формирует знания, ставит перед занимающимися учебные задачи, оценивает выполнение их, активизирует занимающихся и оценивает достигнутые ими результаты в учебной деятельности в целом на занятии.

В зависимости от многообразных функций слова в практической учебной работе используются разные словесные приемы и формы.

К словесным методам обучения относятся все способы передачи знаний, опыта, что применяются педагогом. Они рассчитаны на слуховое восприятие занимающимися.

Основными из них считаются рассказ, беседа, объяснение, распоряжение, команды, указание, задание, оценка, самооценка, самоприказы, самопроговаривание, устные сообщения, отчеты и другие формы речевого воздействия. Эти методы обучения могут быть применены непосредственно самим педагогом, а также путем использования технических средств воспроизведения информации.

Рассказ – это последовательное логическое изложение фактов или явлений в их развитии. В педагогической практике рассказ широко применяется при ознакомлении занимающихся с новой игрой, с эпизодами спортивных соревнований, с фактами спортивной жизни.

Беседа – это вопросно-ответная форма, обычно сочетающаяся с объяснением или рассказом. Как правило, выделяют:

- беседа-вводная (напоминание старого материала);
- беседа по сообщению новых знаний (в том случае, если есть предыдущие знания и опыт);
- беседа для проверки знаний.

Разновидностью беседы является *разбор* (для анализа проведенных соревнований, похода), *задание* (предусматривает постановку задач перед занятием или по ходу занятия).

Объяснение – это последовательное изложение техники выполнения движения, его закономерностей, правил, которые необходимо соблюдать. Объяснение может быть:

- всей группе или индивидуально;
- целостное, по частям или в сочетании;
- доказательное, утвердительное или образное;
- подробное или краткое;
- однократное или многократное.

При объяснении техники ФУ внимание занимающихся сосредоточивают на главном. Можно также задавать вопросы для того, чтобы уяснить, как занимающиеся восприняли объяснение, и этим повысить самостоятельность их суждения. Объяснение должно быть последовательным, вначале обращают внимание на главные элементы техники действия, которое разучивается. Если техника сложная, ее целесообразно объяснять и показывать по частям (расчлененный способ). Объяснение должно быть кратким, точным, доступным для понимания обучающимся разного возраста.

Для непосредственного руководства практическими действиями занимающихся применяются указания, распоряжения, подсчет, команда.

В процессе выполнения упражнений достаточно дать простое указание на то, что нужно сделать («точнее бросок», «выше прыжок» и др.).

Распоряжение – это форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному выполнению или прекращению действий. Распоряжение не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных фраз), например: «дежурные, раздайте мячи», «первое отделение, поставьте гимнастическую скамейку», «второе отделение, принесите стойки для

прыжков». Распоряжение дается для выполнения какого-либо действия («повернитесь лицом ко мне», «станьте спиной друг к другу», «постройтесь вдоль стены»), для выполнения упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря, уборки зала и т. д.

Опытные педагоги дают распоряжение немногословно, ясно, четко, с учетом возрастных особенностей занимающихся, с необходимой требовательной тональностью, но главным образом повествовательно и спокойно.

Разновидностью распоряжения является команда. *Команда* – это особая форма словесного воздействия на занимающихся, с целью побуждения их к немедленному беспрекословному выполнению или прекращению тех или иных действий. Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Для регулирования темпа применяют подсчет, его можно заменять музыкой, задавать темп звуколидером, голосом. Положительных результатов в обучении ФУ добиваются в том случае, если речь педагога отвечает определенным требованиям: быть краткой, ясной, точной, разнообразной по содержанию и интонации. Рассказ должен быть образным.

В зависимости от того, как преподаватель подает команды, как он дает указания, распоряжения, как осуществляет подсчет, можно почти безошибочно сделать вывод о его профессиональной подготовленности.

Методические рекомендации к словесным методам:

- словесное содержание учебного материала должно отвечать особенностям занимающихся и задачам обучения;

- слово должно подчеркивать эффективность изучаемого двигательного действия;

- слово должно помогать выявлению взаимосвязи между отдельными движениями в двигательном действии;

- слово должно раскрывать основу техники ФУ;

- терминология должна быть точной, краткой, понятной и показательной.

Наглядные методы обучения также разнообразны. К этой группе методов обучения относится *показ* движения. Показ, который используется в процессе обучения ФУ, отличается разновидностями:

- непосредственный показ;

- показ с помощью иллюстрирующих пособий (опосредованный показ);

- направленного прочувствования двигательного действия;

- срочной информации.

Непосредственный показ в свою очередь делится:

- на реальный показ (учитель или учащийся);

- обозначенный или условный показ;

- зеркальный показ (в сторону противоположную той, в которую следует выполнять движение);

- контрастный показ (2 варианта) – это последовательно правильный и неправильный показ в целях лучшего понимания того, что следует делать и чего избегать (не используют с детьми младшего возраста);

- показ жестами.

К показу с помощью иллюстрирующих пособий относят демонстрацию рисунков, кинофильмов, таблиц, кинограмм, фотоснимков, видеозаписей и др.

Методы *направленного прочувствования движения* применяются в практике ФВ при внедрении технических средств, позволяющих принудительно задавать требуемые параметры движения и тем самым лучше прочувствовать их.

Методы *срочной информации* предусматривают экстренное получение занимающимся объективных сведений о ходе движений в целях коррекции их или сохранения заданных параметров. Подбор наглядного метода зависит от конкретных условий процесса обучения.

Методические рекомендации к применению показа в обучении ФУ:

– показ следует применять не во всех случаях. Показывают тогда, когда занимающиеся после объяснения не могут представить движение и правильно его выполнить. В ряду случаев, даже на первом этапе обучения ФУ, можно предложить занимающимся выполнить упражнение без предварительного показа (только по объяснению). После того, как они попробуют выполнить движение только с помощью словесного описания, ценность показа упражнения возрастает;

– при первоначальном показе избегают имитации движений. Идеальным считают положение, когда занимающиеся видят изучаемое ФУ в целом в лучшем его выполнении с соблюдением ритма, амплитуды, интенсивности и других характеристик;

– реальный показ эффективнее, когда внимание занимающихся сосредоточено не более чем на 1–2 взаимосвязанных деталях, а также когда сокращена пауза между показом движения преподавателем и выполнением его занимающимися;

– для того чтобы суметь правильно показать двигательное действие, педагог готовится к показу. При работе с начинающими показывать упражнение могут хорошо подготовленные занимающиеся. Практический показ всегда сопровождается словесным объяснением, причем слово в этом случае играет вспомогательную роль.

Практические методы обучения

Выше рассмотренные методы (словесные и наглядные) обеспечивают лишь создание необходимых представлений у занимающихся и усвоение знаний, но не могут сформировать у них двигательные умения и навыки, а также развить физические качества.

Эти задачи решаются путем применения практических (специфических) методов обучения в ФВ.

К практическим методам обучения относят:

– методы строго регламентированного упражнения;
– методы использования упражнений в игровой форме (игровой метод);
– методы использования упражнений в соревновательной форме (соревновательный метод).

Методы *строго регламентированного упражнения* используются при обучении двигательным действиям и направленном развитии физических качеств.

Строго регламентированное упражнение – это многократное выполнение двигательного действия с соблюдением формы, темпа и величины нагрузки.

Использование названных методов предусматривает:

- выполнение ФУ в строго заданной форме;
- избирательное воздействие на различные части тела;
- строгое дозирование нагрузки и управление ее динамикой в ходе упражнения;
- избирательное развитие физических качеств, обеспечение индивидуализации в обучении.

Методы строго регламентированного упражнения условно разделяют на две группы:

- 1) методы обучения двигательным действиям;
- 2) преимущественно направленные на развитие физических качеств.

На этапах совершенствования двигательных действий особое значение приобретают методы, которые характеризуются целостным выполнением действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств без нарушения структуры движений, так называемые методы сопряженного воздействия. К примеру, совершенствуя прыжок в высоту путем его целостного выполнения, применяют дополнительное отягощение строго определенного веса, не искажающее технику движений. Тем самым содействуют развитию скоростно-силовых способностей, необходимых в прыжке, в единстве с улучшением навыка прыжка.

В основе методов, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств, лежит определенный порядок сочетания и регулирования параметров нагрузки: интенсивность, продолжительность, количество повторений, интервалов и характера отдыха.

Такие методы направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Их можно разделить на методы со стандартными и вариативными (переменными) нагрузками.

Жизнедеятельность человека определяется его наследственными и приобретенными в процессе индивидуального развития и профессиональной деятельности физическими (двигательными) качествами. К физическим качествам относятся: выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость и др.

Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется не только функциональными (физиологическими) возможностями органов человека, но и психическими факторами в частности.

Существуют периоды, когда для развития физических качеств складываются благоприятные возможности направленного воздействия на их биологические основы. Эти периоды названы чувствительными, как база наибольшей реализации потенций организма в онтогенезе, как совершенно определенный период, в котором специфическая стимуляция вызывает определенное ответное действие.

Выносливость – это физическое качество, позволяющее человеку длительно осуществлять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности.

Биологическая сущность выносливости при различных видах трудовой и спортивной деятельности весьма разнообразна. Мышечную выносливость условно классифицируют по следующим признакам:

- по режиму работы мышц – на *статическую* и *динамическую*;
- по объему участвующих в движении мышечных групп – на *глобальную, региональную, локальную*;
- по зонам относительной мощности – на *максимальную, субмаксимальную, большую, умеренную*;
- по энергообеспечению – на *общую* или *аэробную* и *анаэробную*.

Исходя из этого, необходимо отметить, что выносливость не существует сама по себе. Она формируется применительно к конкретным видам деятельности со специальным характером морфологических, физиологических и биохимических изменений в организме.

Число повторений определяет суммарную величину воздействия нагрузки на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В анаэробных условиях увеличение повторений рано или поздно приводит к истощению бескислородных механизмов. Тогда работа либо прекращается, либо ее интенсивность резко снижается.

Анаэробная выносливость характеризует способность человека выполнять работу субмаксимальной мощности за счет гликолитических источников энергообразования. Увеличиваясь с возрастом, эта способность достигает своего максимума у мужчин в 23 года, у женщин – в 18 лет, а после 30 снижается. Нетренированные люди способны выполнять работу субмаксимальной мощности не более 50 с. Время работы зависит от способности индивидуума образовывать максимальный кислородный долг. У нетренированных людей этот показатель составляет 4–8 л, у спортсменов его величина в 2–3 раза выше и зависит от их специализации: у спринтеров этот показатель составляет 253 мл/кг, у средневикиков – 305 мл/кг, у стайеров – 228 мл/кг.

Сила человека заключается в преодолении им внешнего сопротивления или противодействие ему за счет мышечных усилий. Физиологи под силой мышц подразумевают возможность их к максимальному напряжению. Наибольшее значение в жизнедеятельности человека имеет сила мышц тазового и плечевого пояса, туловища и бедер. Сильные мышцы брюшного пресса обеспечивают эффективную работу внутренних органов и способствуют профилактике грыжи. Хорошо развитые мышцы спины предохраняют позвоночник от травм.

Принято различать *абсолютную* и *относительную* силу. Первая характеризует максимальную силу человека, вторая – силу, отнесенную к его массе. Абсолютная сила возрастает с увеличением массы тела, относительная, наоборот, уменьшается на каждый килограмм веса свыше 60 кг.

Средствами развития силы являются упражнения с повышенным сопротивлением. Они делятся на две группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением. Обычно используют: а) вес предметов; б) противодействие партнера; в) сопротивление упругих предметов; г) сопротивление внешней среды (бег по воде, глубокому снегу, песку).
2. Упражнения с весом собственного тела.

Для тренировки абсолютной силы используют суб- и максимальные нагрузки (85–100 %) с числом повторений от 1 до 3 в одном подходе и достаточными (5–6 мин) для полного восстановления интервалами отдыха. В одно тренировочное занятие включают 6–7 упражнений с повторением каждого из них 2–3 раза подряд. Изометрическая тренировка не требует специального оборудования и помещения. Время занятий может ограничиваться 15–20 мин. Существует возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы за счет изменения положения тела. В частности, изометрические упражнения развивают силу в основном в том положении, в котором проводилась тренировка и уже через 6–8 недель перестают давать положительный эффект; не имеют существенного «переноса» на динамическую силу из-за различий в нейрофизиологическом, морфологическом и биохимическом обеспечении.

Динамическая сила связана с выполнением работы субмаксимальной мощности в течение 8–15 с по перемещению собственного тела или отягощений равных 60–80 % абсолютной силы. В этом случае мышцы работают либо в преодолевающем режиме, либо в уступающем. Преодолевающий режим имеет место при поднимании предметов различного веса и преодолении внешнего сопротивления. К движениям такого рода относят: преодоление сопротивления амортизаторов, поднимание штанги, партнера, подтягивание, разгибание рук и ног и т. п. Уступающий режим характерен для таких движений, как приседание, наклоны туловища назад в положении сидя, сгибание рук в упоре, медленное опускание снарядов и т. п. Упражнения, характерные для преодолевающего режима, могут быть выполнены и в уступающем (разгибание-сгибание рук, подтягивание-опускание) режиме.

Средства развития динамической силы подразделяют на упражнения с внешним сопротивлением, в качестве которого используют предметы различного веса, противодействие партнера, амортизаторы, условия внешней среды и упражнения с отягощением, равным весу собственного тела.

Быстрота – это физическое качество, позволяющее человеку выполнять движения с максимальной частотой (скоростью) в минимально короткое время без наступления утомления.

У нетренированных людей в зависимости от возраста и пола утомление наступает через 5–10 с, у спринтеров экстракласса – через 20 с. Быстрота представляет собой совокупность относительно независимых компонентов:

- 1) скрытого (латентного) времени двигательной реакции;
- 2) быстроты одиночного движения;
- 3) частоты (темпа) движений.

Относительная независимость составляющих быстроты объясняется специфичностью их физиологических механизмов. Поэтому элементарные формы быстроты принято анализировать отдельно.

Развитие быстроты предполагает соблюдение определенных методических правил:

- 1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения;

- 2) техника движения должна быть проста и (или) хорошо изучена;
- 3) темп выполнения движений – максимальный, время – минимальное, до наступления утомления;
- 4) с уменьшением темпа (скорости) занятие следует прекращать;
- 5) время отдыха между упражнениями должно обеспечивать практически полное восстановление организма.

Ловкость – это физическое качество, позволяющее быстро ориентироваться в пространстве, овладевать новыми движениями, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановке.

С позиций системного подхода отличительной чертой ловкости является выбор оптимального способа решения двигательной задачи. Физиологическим базисом ловкости является пластичность нервных процессов, обеспечивающая своевременную и верную реакцию, направленную на реализацию движений. Ловкость представляет собой комплексное, интегральное качество, в основе которого лежат способности:

- 1) к ориентации в пространстве и времени;
- 2) дифференциации (различению) динамических усилий.

Для развития способности к проявлению ловкости используют специальные ФУ. Эти упражнения по их преимущественному воздействию на развитие ловкости В.А. Романенко объединил в группы:

1. Специальные упражнения для полукружных каналов: метание мячей с поворотами, наклоны, повороты и вращения туловищем в максимальном темпе; прыжки спиной и боком вперед, с поворотами на 360°; перекаты, кувырки, перевороты боком; стойка на лопатках, руках, предплечьях, голове; движения с угловыми ускорениями и замедлениями головой и корпусом в трех плоскостях, соответственно направлению полукружных каналов (фронтальной, сагиттальной, горизонтальной).

2. Упражнения с воздействием на отолитовый аппарат: элементы прямолинейного движения с ускорениями и замедлениями; ходьба и бег с изменением скорости, лицом и спиной вперед, прыжки вверх и с продвижением вперед на двух (одной) ноге, приседания и т. п.

Повышению вестибулярной устойчивости содействует ряд подвижных игр, занятия на тренажерах и различными видами спорта.

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие подвижность его звеньев. Мерой измерения гибкости служит максимальная амплитуда движений в суставах, выраженная в сантиметрах или угловых градусах.

Для повышения подвижности в суставах используют активные и пассивные движения. *Пассивная гибкость* связана с приложением внешних сил (например, отягощений), *активная* обуславливается тягой мышц. Показатели пассивной гибкости в одноименных суставах выше показателей активной гибкости.

Для развития способности к проявлению гибкости используют некоторые методические приемы и упражнения:

1. Активные свободные и инерционные маховые движения с увеличивающейся амплитудой (например, наклоны вперед и махи ногами в стороны).
2. Повторные пружинящие движения (например, наклоны в сторону).
3. Круговые движения (например, кистью).
4. Пассивные движения (с отягощениями или помощью партнера).
5. Статические упражнения (например, удержание прямой ноги на повышенной опоре).

Развитию (поддержанию) уровня гибкости предполагает ежедневные одно-, двухразовые занятия по 25–30 мин со значительным объемом движений.

Процесс ФВ предусматривает взаимодействие двух основных участников: педагога-руководителя и обучающегося. Педагог должен иметь возможность организовать занимающихся, т. е. провести занятия ФУ в определенной форме. *Форма построения занятий в ФВ – это способ организации занимающихся ФУ для решения задач развития физических качеств и двигательных способностей, физической подготовленности и совершенствования функциональных возможностей организма человека.*

В практике построения занятий в ФВ сложились *урочные* и *внеурочные* формы, которые функционируют в системе как государственных, так и частных (коммерческих) учреждений на основе соответствующих программ. Занятия ФУ с использованием отмеченных форм могут осуществляться в группах и индивидуально, под руководством представителей заинтересованных структур (в том числе и общественных), общеорганизованно и самостоятельно.

Урочные формы характерны для учреждений образования различного типа, применяются по месту учебы.

Внеурочные формы более разнообразны и используются по месту учебы, работы, жительства, отдыха и др. В частности, по месту работы возможны восстановительные в режиме труда, тренировочные и соревновательные формы; по месту жительства, отдыха и др. – тренировочные и соревновательные.

Формы построения занятий в ФВ образуют организационную систему на основе научно разработанных методик и принципов ФК.

Все урочные формы занятий ФУ подразделяют по их направленности на уроки ОФП, тренировочные уроки (учебно-тренировочные занятия) по видам спорта и уроки ППФП.

Учебно-тренировочные занятия используют в работе с занимающимся избранным видом спорта: занятия по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и др. В каждом отдельном случае они отличаются специфической методикой проведения. Такие занятия требуют совместного творчества тренеров и спортсменов, особого внимания к дозировке нагрузок, профилактике травматизма.

Конкретная количественная мера оптимальной нагрузки зависит, естественно, от уровня предварительной тренированности спортсмена, его индивидуальных особенностей и особенностей вида спорта. Так, если для начинающего бегуна-стайера нагрузка порядка 10–15 км за одно занятие может явиться максимальной, то стайеры высокой квалификации преодолевают соответственно до 60 км и бо-

лее; максимальная нагрузка в тренировочных занятиях штангистов младших разрядов редко достигает 10 т, сильнейшие же тяжелоатлеты доводят ее до 20–30 т и более (в зависимости от весовой категории) при среднем весе штанги 130–180 кг и выше.

Практика современного спорта существенно изменила недавние представления о рациональных величинах тренировочных нагрузок. Возможности человека и степень их развития оказались выше самых смелых предположений. В связи с этим повышенные тренировочные нагрузки все шире и смелее внедряются в практику. Они увеличиваются как в отдельных тренировочных занятиях, так и в суммарном выражении за неделю, месяц, год. Годичные объемы нагрузки, не так давно применявшиеся лишь ведущими спортсменами, становятся нормой для спортсменов средней квалификации.

В процессе увеличения тренировочных занятий нагрузок изменяются их объем и интенсивность, причем далеко не на всех этапах преимущественно увеличиваются объем, на других – интенсивность. Это характерно как для относительно небольших отрезков тренировочного процесса, так и для всей многолетней спортивной деятельности.

Рассмотренная закономерность спортивной тренировки обязывает уделять особое внимание принципам доступности и индивидуализации. В силу исключительно высоких требований к функциональным возможностям организма спортивная тренировка не является подходящей формой ФВ на ранних этапах возрастного развития, а также для лиц со значительными отклонениями в состоянии здоровья или не обладающих достаточной подготовленностью. Следовательно, проблема доступности применительно к спорту должна решаться с учетом более жестких ограничительных условий, чем при использовании других средств ФВ. Очевидно также, что непременными условиями допуска к собственно спортивным занятиям будут предварительная общая физическая подготовка и углубленный врачебно-педагогический контроль.

Значение врачебно-педагогического контроля возрастает вместе с ростом спортивных достижений. Чем ближе спортсмен к абсолютному максимуму своих возможностей, тем большую роль играют углубленная оценка эффекта тренировки и строгая индивидуализация на этой основе избираемых средств и методов дальнейшего совершенствования. Не случайно постоянное содружество тренера, ученого, врача и спортсмена становится сейчас типичным явлением передовой спортивной практики.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. На что направлена общая и специальная физическая подготовка?
2. Какие методические принципы ФК и ФВ лежат в основе общей и специальной физической подготовки?
3. В чем суть принципов сознательности и активности, а также доступности и индивидуализации?

4. В чем суть принципов постепенного наращивания тренирующего воздействия, а также системного чередования нагрузок и отдыха?
5. Какие существуют методы обучения в практике ФВ и на что они направлены?
6. Какие физические качества характеризуют уровень физической подготовленности?
7. Что понимается под методом строго регламентированного упражнения, на что он направлен при развитии и совершенствовании физических качеств?
8. Какие существуют формы построения занятий в ФВ?
9. Чем отличаются урочные формы занятий от учебно-тренировочных?
10. Как трактуются объем и интенсивность тренировочных нагрузок, в чем их различие?

Список рекомендуемой литературы

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры: учебник для интов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 85–313.
2. Бойко, Е. И. Время реакции человека / Е. И. Бойко. – М.: Медгиз, 1964. – 288 с.
3. Гужаловский, А. А. Итоги и перспективы изучения закономерностей онтогенеза физических способностей человека / А. А. Гужаловский: Актовая речь на научной сессии, посвященной презентации АФВиС Республики Беларусь. – Минск: АФВиС, 1993. – 21 с.
4. Зациорский, В. И. Физические качества спортсмена / В. И. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – С. 7, 80–81, 112–114, 169–177.
5. Лях, В. И. Способность к проявлению двигательных реакций: онтогенетическое изменение и возможности тренировки (обзор работ авторов ГДР) / В. И. Лях // Теория и практика физ. культуры. – 1988. – № 10. – С. 55–57.
6. Романенко, В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк: УКЦентр, 1999. – 335 с.
7. Федоров, В. Л. Об элементах произвольного расслабления скелетных мышц / В. Л. Федоров // Физиологический журнал СССР. – 1962. – № 3. – С. 357–359.
8. Фурманов, А. Г. Исследование взаимосвязи произвольного расслабления мышц и физических качеств при их совершенствовании: автореф. дис. ...канд. пед. наук / А. Г. Фурманов. – М., 1969. – 19 с.
9. Теория и методика физического воспитания: учеб. / под общ. ред. А. Д. Новикова и Л. П. Матвеева. – I том – Общие основы теории и методики физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С. 330–331.

Лекция 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом (2 часа)

План

1. Самостоятельные занятия физкультурой, спортом и туризмом: организация занятий, особенности проведения, интенсивность нагрузок.
2. Соблюдение техники безопасности при занятиях спортом и туризмом.
3. Самоконтроль при занятиях. Дневник самоконтроля.

Самостоятельные занятия физической культурой, спортом и туризмом выражаются в регулярном выполнении упражнений гигиенической гимнастики, закаливающих процедур, занятий видами спорта с оздоровительной направленностью. Наряду с этим все шире внедряются оздоровительные прогулки, бег, ходьба на лыжах, плавание, гребля, велоспорт и другие физические упражнения (с выходом в парк, бассейн, на стадион и т. д.)

Гигиеническая гимнастика важная форма физической культуры. Она выполняет различные функции: утром (непосредственно после сна) способствует более быстрому переходу организма от сна к активно-деятельному состоянию; в дневное время предупреждает или отодвигает утомление, обеспечивая активный отдых; перед сном благоприятствует нормальному сну.

Физически подготовленные люди могут проводить ее с довольно значительными нагрузками, включая упражнения с дополнительными отягощениями (гантелями, гириями, эспандером и т. д.). Гимнастика перед сном обязательно должна заканчиваться дыхательными и другими упражнениями, приводящими организм в спокойное состояние.

Оздоровительные прогулки желательно наряду с гигиенической гимнастикой включать в обязательную часть ежедневных занятий. Прогулки можно совершать днем или вечером перед сном, пешком, на лыжах, велосипеде. Нагрузка при этом регулируется протяженностью маршрута и скоростью передвижения. Ходьба со скоростью 5–6 км в час умеренно активизирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для большинства здоровых людей рекомендуется пешеходная прогулка со скоростью 6–7 км в час. В зависимости от возраста и уровня физической подготовленности длина маршрута колеблется от 2 до 10 км. Лыжные прогулки рекомендуется постепенно доводить до 15 км, а на велосипеде – до 20 км (вначале с малой, а затем с умеренной скоростью).

Для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, можно рекомендовать дозированную ходьбу.

Дозированная ходьба является одним из средств оптимизации двигательного режима, источником мощных стимулирующих влияний, обеспечивающих полноценную деятельность организма.

В спортивной медицине и лечебной физической культуре дозированную ходьбу в зависимости от темпа и скорости характеризуют следующим образом:

- очень медленная – от 60 до 70 шагов в мин (2,5–3 км/ч);
- медленная – от 70 до 90 шагов в мин (3–4 км/ч);
- средняя – от 90 до 120 шагов в мин (4–4,5 км/ч);
- быстрая – от 120 до 140 шагов в мин (5,5–6,5 км/ч).

Тренировка организма с применением дозированной ходьбы в различных двигательных режимах способствует восстановлению компенсаторно-приспособительных возможностей и адаптационных механизмов, нарушенных в результате болезни.

В целях успешного применения дозированной ходьбы для физической реабилитации и оздоровления на санаторном этапе немаловажным является вопрос о мере ее воздействия с учетом состояния пациентов, находящихся на лечении и оздоровлении, а также методики использования в каждом конкретном случае.

Основные показания и содержание двигательных режимов для физической реабилитации пациентов в зависимости от выраженности патологии и сезонности [1].

Существуют четыре двигательных режима, каждый из которых предусматривает два времени, как в теплый и в холодный период года:

Двигательный режим № 1 – щадящий (на подступени 4а) назначается пациентам с выраженными хроническими заболеваниями: органов дыхания (бронхиты в стадии неустойчивой ремиссии или затянувшегося обострения, бронхиальная астма с эмфиземой легких, хроническая пневмония в фазе затянувшегося обострения, состояние после хирургических вмешательств на легких через 6–8 недель после операций при гладком течении послеоперационного периода); сердечно-сосудистой системы (стенокардия, инфаркт миокарда не менее 6 месяцев после заболевания, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь 2-А стадии, ЧСС в покое до 100 уд/мин в др.); нервной системы (неврозы, неврастения, остаточные явления перенесенного энцефалита).

Применяемые двигательные режимы для дозированной ходьбы:

– теплый период года (май – октябрь) – ходьба преимущественно по ровной местности до 20 мин в темпе 70 шагов в мин с двумя-тремя остановками для отдыха по 5 мин, через каждые 4 дня дистанция может увеличиваться до 500 м.;

– холодный период года (ноябрь – апрель) – ходьба 20 мин в темпе 80 шагов в минуту с отдыхом 1–2 мин после 10 мин ходьбы.

Двигательный режим № 2 – щадяще-тренирующий (на подступени 4б), назначается пациентам с заболеваниями в стадии ремиссии и компенсации утраченных функций организма: органов дыхания (хронические бронхиты и пневмония в фазе неустойчивой ремиссии, бронхиальная астма с эмфиземой легких с редкими приступами – 1 раз в два месяца); сердечно-сосудистой системы (стенокардия с приступами 1–2 раза в месяц, инфаркт миокарда не менее 6 месяцев после заболевания, ревматизм митрального клапана неактивной фазы, гипертоническая болезнь 1–2 стадии, ЧСС в покое до 90 уд/мин); нервной системы (неврастения, синдром хронической усталости с депрессивными явлениями и др.).

Применяемые двигательные режимы для дозированной ходьбы:

– теплый период года (май – октябрь) – ходьба 30 мин в темпе 80 шагов в мин с 2–3 остановками для отдыха;

– холодный период года (ноябрь – апрель) – ходьба 30 мин в темпе 90 шагов в мин.

Двигательный режим № 3 – тренирующий (на подступени 4в), назначается пациентам с начальными формами заболеваний на фазе ремиссии и полной компенсации: органов дыхания (хронический бронхит, эмфизема легких, бронхиальная астма, пневмония); сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь 1-й стадии, ишемическая болезнь сердца без нарушений ритма и проводимости, инфаркт миокарда не менее 6 месяцев со стойкой компенсацией процесса, ЧСС в покое до 80 уд/мин); нервной системы (при стабильных компенсаторных показателях функционального состояния нервной системы).

Применяемые двигательные режимы для дозированной ходьбы:

– теплый период года (май – октябрь) – ходьба 40 мин в темпе 100 шагов в мин.

– холодный период года (ноябрь – апрель) – ходьба 40 мин в темпе 110 шагов в мин.

Двигательный режим № 4 – интенсивно-тренирующий (на подступени 4г), назначается отдыхающим – больным на фазе длительной ремиссии (не менее 1 года) и полной компенсации функций органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем после перенесенных заболеваний.

Применяемые двигательные режимы для дозированной ходьбы:

– теплый период года (май – октябрь) – ходьба 50 мин в темпе 110 шагов в мин;

– холодный период года (ноябрь – апрель) – ходьба 50 мин в темпе 120 шагов в мин.

Все вышеизложенное позволяет врачу профессионально подойти к выбору двигательного режима с учетом характера и степени заболевания, возраста, пола и общего функционального состояния больного. Врач может рассчитать темп двигательного режима при наличии данных велоэргометрии по следующей формуле [2]:

$$X = 0,042 \times M + 0,15 \times Ч + 65,5.$$

X – искомый темп ходьбы, M – пороговая мощность нагрузки (кГм/мин), Ч – частота сердечных сокращений при нагрузке пороговой мощности.

При правильной активизации больных на высоте нагрузки и в первые 3 мин после нее учащение пульса не должно быть более, чем на 20 уд/мин, дыхания на 10 вдохов/выдохов в мин. Подъем систолического артериального давления не должен превышать 20–40 мм рт. ст., диастолического – 10 мм рт. ст.

Основные показания и содержание двигательных режимов для пациентов, оздоравливающихся в санатории (слабо подготовленных физически, с избыточным весом, превышающим нормальный на 15–25 %, но не имеющих патологии органов кровообращения), разработана программа постепенного увеличения нагрузки при дозированной ходьбе:

– для пациентов 30–39 лет: 1-я неделя – ходьба 40 мин в темпе 90–100 шагов в мин; 2-я неделя – ходьба 50 мин в темпе 100–110 шагов в мин; 3-я – неделя – ходьба 60 мин в темпе 110–120 шагов в мин; 4-я неделя – ходьба 60 мин в темпе 120–130 шагов в мин.;

– для пациентов 40–49 лет: 1-я неделя – ходьба 40 мин в темпе 80–90 шагов в мин; 2-я неделя – ходьба 50 мин в темпе 90–100 шагов в мин; 3-я неделя – ходьба 60 мин в темпе 100–110 шагов в мин; 4-я неделя – ходьба 60 мин в темпе 110–120 шагов в мин.;

– для пациентов 50–59 лет: 1-я неделя – ходьба 40 мин в темпе 70–80 шагов в мин; 2-я неделя – ходьба 50 мин в темпе 80–90 шагов в мин; 3-я неделя – ходьба 60 мин в темпе 90–100 шагов в мин; 4-я неделя – ходьба 60 мин в темпе 100–110 шагов в мин.

Сложность традиционного внедрения дозированной ходьбы в условиях санатория заключается в том, что темп движения отслеживается самим пациентом. Он одновременно, не отрывая взгляд от секундомера, должен считать шаги и следить за дистанцией. Соблюсти рекомендованный темп не всегда удается, эффект от дозированной ходьбы не достигается.

Для повышения эффекта применения дозированной ходьбы нами предлагается устройство, которое состоит из миниатюрного плеера (его стоимость незначительна) и наушников. Предварительно на плеер записывается музыка с акцентированным ритмом или на ее фон накладываются удары метронома (маятникового прибора, отмечающего ударами короткие промежутки времени, употребляемые при определении темпа в музыке и для отсчета времени на слух). Сигналы метронома через наушники передаются пациенту.

Плеер крепится к поясу или зажимается к одежде. Войдя на дорожку санатория, пациент включает плеер и стремится каждой ногой попасть в такт сигнала, подаваемого через наушники. Он старается соблюсти заданный темп без постоянного подсчета шагов в минуту. Это облегчает выполнение и повышает качество дозированной ходьбы.

При использовании описанного устройства повышению реабилитационного и оздоровительного эффекта помимо оптимальной физической нагрузки также благоприятствует функциональная музыка в виде популярных музыкальных произведений, звучащих на протяжении движения по маршруту.

Широкую популярность в последние годы приобрел оздоровительный бег, или как его еще называют *бег трусцой*. Это замечательно средство, как утверждают Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков (1976), направленного улучшения жизнедеятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, важный фактор противодействия бытовой и производственной гиподинамии. Оздоровительный бег доступен практически всем людям, не имеющим серьезных заболеваний. Для нормирования в нем нагрузки разработана таблица 5.1.

Таблица 5.1. Нагрузка в оздоровительном беге (продолжительность бега в минутах) по Волленбергу

Возраст (лет)	Месяцы с начала занятий			
	1-й	2-й	3-й	4-й
19–24	Мужчины			
	10	13	16	20
19–24	Женщины			
	8	11	14	17

По мере повышения тренированности организма продолжительность бега может быть увеличена. Впрочем, для поддержания нормального функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем обычно бывает достаточно бегать по 3–5 км ежедневно или через сутки. Бегать можно повсюду, где есть пригодные условия, но полезнее в лесу, в парке. Время бега в суточном режиме устанавливается индивидуально, однако лучше бегать утром или во второй половине дня, но не слишком поздно. Хорошей реакцией сердечно-сосудистой системы считается снижение частоты сердечных сокращений через 1 мин. По окончании бега на 20 %, через 3 – на 30 %, через 5 – на 50 % и через 10 – на 70–75 % от максимальной, зафиксированной в первые 10 с.

Прогулки и оздоровительный бег рекомендуется совершать в любую погоду в целях закаливания организма (зимой при температуре не ниже 12–15°). Тем, кто страдает бессонницей, целесообразно совершать прогулки вечером, а тем, кто склонен к полноте, – и после обеда.

Езда на велосипеде получила широкое распространение в повседневной жизни. Велосипед удобен для поездок на работу, для быстрого сообщения между населенными пунктами. На велосипеде совершаются туристические поездки, пробеги и прогулки.

В настоящее время путешествия на велосипеде благодаря своей привлекательности, оздоровительной направленности и романтике становятся одним из наиболее массовых и доступных средств для всех слоев населения. Езда на велосипеде рекомендуется каждому здоровому человеку независимо от возраста и пола. Умеренная езда на велосипеде является незаменимым средством и для людей с ослабленным состоянием здоровья.

Совершая поездки по шоссе, по лесу, по полям, велосипедист дышит свежим воздухом. У него укрепляются мышцы ног, туловища и рук. Улучшается деятельность сердца, легких, нервной системы.

Езда на велосипеде развивает в человеке такие важные качества, как сила, выносливость и координация движений.

У лиц, систематически занимающихся ездой на велосипеде, отмечены высокие показатели жизненной емкости легких, максимальной легочной вентиляции и максимального потребления кислорода, что является основным признаком развитой дыхательной мускулатуры. Для них, характерна брадикардия. Артериальное давление колеблется в пределах 100–125 мм рт. ст. (систолическое) и 80–85 мм рт. ст. (диастолическое).

Небрежная подготовка велосипеда, неисправность системы рулевого управления и тормозов может стать причиной серьезных травм, поэтому перед выездом обязательно проверяют крепление всех резьбовых соединений, натяжения спиц, состояние шин и тормозов. В течение первых четырех занятий велосипедист привыкает к посадке на велосипеде и приучается плавно (вкруговую) прилагать усилия к педалям. Особое внимание обращают на постановку стопы на педаль. Первые и последние километры прогулки начинают и заканчивают в медленном темпе. Неопытные велосипедисты, сидя в седле, совершают лишние движения вперед-назад или вправо-влево (это иногда связано с неправильной установкой седла и руля), от чего могут появиться потертости поверхностей бедра о седло.

Прогулки на велосипеде совершаются постоянно 2–3 раза в неделю на расстояния 15–20 км, а во время отпуска можно ездить ежедневно по 25–30 км. В конце летнего сезона нагрузку снижают, в большей степени отдавая предпочтение другим видам спорта – кроссовому бегу, спортивным играм, плаванию, а зимой – лыжному и конькобежному спорту.

Степень нагрузки при езде на велосипеде всегда определяется пройденным путем, многое зависит от рельефа местности, покрытия дорог, направления ветра.

Плавание – эффективное средство укрепления здоровья. Оно благотворно действует на сердечно-сосудистую дыхательную и нервную системы, улучшает осанку, способствует закаливанию организма.

Начальное обучение плаванию предусматривает овладение подготовительными упражнениями для освоения с водой. В дальнейшем процесс формирования навыка плавания осуществляется в три этапа: на первом изучают отдельные плавательные движения, а затем соединяют их в одно действие, на втором – устраняют излишние движения и мышечные напряжения; на третьем – совершенствуют навык плавания путем уточнения и изменения техники движений.

Объем и характер нагрузки на занятиях определяются в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся. Первоначальная дистанция 1–3 км, из которых 0,5–0,8 км проплывают с несколько повышенной скоростью. Продолжительность занятий от 15 до 30 мин на суше и от 10 до 45 мин в воде.

Один из рекомендуемых облегченных способов плавания – кроль без выноса рук. Техника движений этого способа заключается в следующем: вдох и выдох осуществляют, не погружая голову в воду, голова приподнята над водой, руки выполняют попеременные гребковые движения спереди назад (до линии бедер) и выводятся в исходное положение. Ноги, как и в кроле на груди, выполняют попеременные движения сверху-вниз-назад. Соотношение движений может быть различным, но в основном 2–4-ударное. Например, в 2-ударном кроле на гребок одной руки выполняется одно движение противоположной ноги.

При изучении техники плавания основное внимание обращают на умение принять горизонтальное обтекаемое положение. Одновременно изучают и совершенствуют технику движений ног. Обычно самые грубые ошибки новичков связаны с нарушением горизонтального положения тела, ритмичных движений ногами и дыхания.

Занятия плаванием проводят 2–3 раза в неделю в теплой воде – до 30° С. Продолжительность пребывания в воде увеличивается постепенно с 5 до 30 мин и более, для каждого занимающегося индивидуально.

Прогулки на лыжах – признанное средство укрепления здоровья: в работу вовлекаются все мышцы, улучшается кровообращение, увеличивается жизненная емкость легких, уменьшается частота сердечных сокращений. Ходьба на лыжах улучшает настроение, сон, способствует закаливанию. Занятия приносят большую пользу, если ходят на лыжах в любую погоду, по любой местности.

Для разучивания техники лыжных ходов выбирают ровную площадку длиной 150–200 м и на ней прокладывают лыжню в виде прямоугольника. При передвижении по более или менее ровному месту применяются различные способы лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход считается основным. Суть его в том, что лыжник, попеременно отталкиваясь палками, скользит то на одной лыже, то на другой. Этот ход по координации движений близок к обычной ходьбе и бегу.

Особенность техники попеременного двухшажного хода – более высокая посадка, наличие периода двухопорного скольжения, соблюдение ритма движений.

Основные ошибки при изучении попеременного двухшажного хода:

- неправильная посадка лыжника (ноги сильно согнуты, туловище сильно наклонено вперед);
- излишние боковые и вертикальные колебания туловища;
- нарушение ритма движений рук и ног;
- постановка палок под тупым углом к переднему концу лыж.

Для повышения оздоровительного эффекта занятий соблюдают следующие условия:

1. Занятия проводятся регулярно. Специалисты рекомендуют заниматься ходьбой на лыжах 3–4 раза в неделю по 1–2 ч, с небольшой интенсивностью.
2. Нагрузку повышают постепенно.
3. Весной, летом и осенью выполняют различные вспомогательные упражнения, занимаются на тренажерах, лыжероллерах и т. д.
4. При дозировании нагрузки учитывают возраст, индивидуальные особенности, физическое развитие, состояние здоровья, условия работы или учебы занимающихся.

Методика обучения мужчин и женщин одинакова, но состояние физической работоспособности в связи с анатомо-физиологическими особенностями организма может быть различным. С учетом этих особенностей и подбирают физическую нагрузку.

На занятиях используют общеразвивающие упражнения: имитационные упражнения на месте и в движении; повороты на месте, попеременный двухшажный ход; подъемы в гору елочкой, полуелочкой, лесенкой; спуски в низкой, основной и высокой стойках: повороты в движении – переступанием, упором; торможения упором, плугом; ходьба на лыжах по ровной и пересеченной местности со слабой и средней интенсивностью; ходьба на лыжах с увеличением темпа.

Гребля имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Наиболее сильное воздействие занятия греблей с оздоровительной направленностью оказывают на ССС и дыхательную системы. У занимающихся гребным спортом сердце в покое сокращается реже, сила каждого сокращения увеличивается. Увеличивается экскурсия грудной клетки и, как следствие, объем легких. Гребля способствует улучшению обмена веществ: усиливает окислительные процессы в организме. Поскольку ей свойственны значительные энергетические затраты, то, соблюдая режим питания, можно в короткий срок сбросить лишний вес. В процессе выполнения гребкового движения участвует почти вся мускулатура верхнего плечевого пояса, спины и ног. Мышцы увеличиваются в объеме, развиваются сила и выносливость.

Первые занятия целесообразно проводить индивидуально или в паре с более опытным партнером, который сидит первым номером (счет номеров принято вести от носа лодки) и может подсказать, как правильно выполнить гребок.

За 2–3 месяца занятий по 3–4 раза в неделю и при достаточном уровне физической подготовленности гребец сможет самостоятельно преодолевать значительные расстояния.

К интенсивной гребле при ЧСС свыше 140–150 уд/мин, увеличению продолжительности занятий подходят постепенно и осторожно, посоветовавшись с врачом.

Каждая тренировка начинаться с 10–15-минутной разминки на суше, включающей легкий бег (3–5 мин) и общеразвивающие упражнения на растягивание и гибкость, индивидуальные и в парах, с преодолением сопротивления партнера, небольшими отягощениями (до 10 кг). Разминкой может служить и спокойная гребля малой интенсивности.

Основная часть тренировки для тех, кто только начал заниматься, составляет 30–40 мин гребли с небольшими паузами или непрерывной работы. Продолжительность и интенсивность занятий постепенно увеличивают. Интенсивность определяется по пульсу. Ориентироваться на скорость движения лодки нецелесообразно, так как она во многом зависит от направления ветра и течения воды.

Для обеспечения безопасности при занятиях греблей необходимо:

- информировать о времени проведения занятий местную спасательную станцию, а при отсутствии ее – иметь свой спасательный инвентарь и средства оказания первой помощи;
- при грозе и в бурю тренироваться на воде запрещается;
- проверять исправность и надежность инвентаря;
- в случае происшествия на воде немедленно оказать помощь пострадавшему.

Занимаясь не только спортом, но и туризмом, важно соблюдать технику безопасности. Безопасность в туризме определяется защищенностью туриста от неблагоприятных социальных и экологических факторов, а также форс-мажорных обстоятельств, которые могут неблагоприятно воздействовать на туриста. Неблагоприятные социальные факторы могут выражаться в отсутствии условий, приемлемых для проживания, нормального питания, получения медицинской помощи, наличии преступности в стране пребывания, агрессивном отношении местного населения и т. д.

Экологические факторы определяются естественными условиями, такими как температура, влажность, высота местности, так и техногенной загрязненностью территории. Форс-мажорные обстоятельства – это непредвиденные обстоятельства, такие как землетрясение, цунами, война, внезапное заболевание, ограбление, пожар и т. д.

Защищенность туриста от перечисленных неблагоприятных воздействий определяется, с одной стороны, совокупностью правовых туристических норм, на основе которых функционируют туроператоры, предоставляющие туристические услуги, с другой стороны, которыми они могут воспользоваться при наступлении неблагоприятных условий в туристическом путешествии. Важное значение для обеспечения безопасности в туризме имеет общая информация о стране пребывания, ее природных и этнокультурных особенностях, основных правилах поведения в неблагоприятных для туриста обстоятельствах, правилах самосохранения и оказания доврачебной помощи, а также социальных и страховых обязательствах поставщиков туристических услуг.

Помимо этого, безопасность в туризме определяется квалификацией сотрудников туристических фирм и инструкторов по туризму, которые, предлагая туристические услуги, обязаны обеспечить безопасность туристов и при разработке туров учитывать природные, техногенные и социальные особенности страны планируемого путешествия.

Безопасности занятий спортом и туризмом способствует самоконтроль за своим состоянием. Самоконтроль в процессе занятий заключается в наблюдении за состоянием и динамикой своего здоровья. Дневник самоконтроля позволяет правильно строить тренировки и добиваться хороших результатов. Самоконтроль состоит из простых общедоступных приемов наблюдения и складывается из учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, мышечные боли, работоспособность, желание заниматься физическими упражнениями и т. д.) и объективных данных (вес, пульс, дыхание, потовыделение и др.). Данные регулярно записываются в дневник.

Один из наиболее объективных показателей – частота пульса и его ритм. Нормальная частота составляет 60–90 уд/мин и зависит от предшествующей нагрузки, времени суток, погоды и других причин. Чем лучше человек тренирован, тем реже становится пульс. Утром после сна проводят ортостатическую пробу – измеряют разницу между числом ударов пульса в положении лежа и стоя. У здорового человека она равна 6–12 ударам. Увеличение указывает на нарушения режима тренировки или в состоянии здоровья. Если на следующий день после тренировки пульс будет такой же, как до тренировки или на 6–10 ударов в минуту меньше, работоспособность организма восстановлена. Урежение пульса при плохом самочувствии, нарушении сна или аппетита является признаком серьезного утомления. Для определения частоты пульса подсчитывают его за 10 с, полученный результат умножить на 6. Делают это так потому, что через несколько секунд после нагрузки величина пульса начинает быстро снижаться.

Самоконтроль пульса проводится ежедневно. В дневнике отмечают его величину перед началом занятий, при получении наибольших нагрузок и после их

завершения. Сразу после тренировки пульс у практически здоровых людей может учащаться в два раза. Через две минуты ЧСС не должна превышать 150 % от исходной, а через десять – приблизиться к первоначальной величине в покое. В противном случае нагрузку надо уменьшить по продолжительности или снизить ее интенсивность, последнее касается более пожилых людей. Подсчитывая пульс, следят за его ритмичностью. При появлении аритмии необходимо проконсультироваться у врача. Если утром (в постели) пульс реже, чем до отхода ко сну, значит, сердце отдохнуло, и нагрузка прошедшего дня не была чрезмерной. Периодически измеряют и артериальное давление.

Частота дыхания в норме равна 12–18 вдохам и выдохам в минуту, во время физических нагрузок увеличивается до 30–40. После 3 минут покоя дыхание должно прийти к норме. Если одышка сохраняется, следует продлить отдых, а после восстановления дыхания – выполнять упражнения с меньшей интенсивностью.

Жизненная емкость легких равна максимальному количеству воздуха, которое человек может выдохнуть после полного глубокого вдоха. В среднем ЖЕЛ у здоровых людей колеблется: у мужчин от 3000 до 4000 см³, у женщин – от 2000 до 3000 см³. Величина изменяется от степени тренированности, усталости, количества принятой пищи или питья и т. д. У лыжников, гребцов ЖЕЛ иногда превышает 5000 см³.

Вес человека зависит от питания, питьевого режима, климата, времени года, физической нагрузки на тренировках и на работе; с достижением определенной степени тренированности делается устойчивым, потери за каждую тренировку становятся одинаковыми, колебания не превышают 0,5–1 кг. Новички первое время теряют в весе больше, чем систематически тренирующиеся.

Всем занимающимся спортом и туризмом необходимо обращать внимание на самочувствие до, во время и после физических упражнений. Самочувствие отражает состояние и деятельность организма, прежде всего центральной нервной системы. При регулярных и правильно проводимых тренировках самочувствие хорошее, человек бодр, жизнерадостен, ощущает прилив энергии и мышечную радость, с желанием тренируется. При перегрузках появляется утомление, вялость, сердцебиение, одышка, слабость, снижается работоспособность.

Сон ничем заменить нельзя. Он должен наступать быстро и давать чувство бодрости после пробуждения. Сон предупреждает развитие утомления, истощение нервных клеток и создает условия для восстановления их работоспособности. Бессонница или повышенная сонливость, прерывистый сон с тяжелыми сновидениями – признаки наступившего переутомления.

В дневнике самоконтроля отмечается длительность сна, время засыпания и пробуждения, нарушения.

Аппетит при нормальных нагрузках обычно хороший. Ослабление или отсутствие наступает в результате утомления или болезненного состояния.

Важно соблюдать *питьевой режим*. В дневнике отмечается аппетит («хороший», «повышенный», «плохой»), случаи повышения жажды.

Состояние желудочно-кишечного тракта и аппетит взаимосвязаны. Расстройство пищеварения, потеря аппетита, усиление жажды могут явиться одним из признаков переутомления.

Работоспособность зависит от общего состояния организма, настроения, утомления после спортивной или производственной нагрузки. Записывается в дневник как «хорошая», «пониженная», «обычная».

Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и функционального состояния организма. На первых тренировках обильное, с нарастанием тренированности уменьшается.

Желание заниматься ОФК присуще здоровым людям, которым физические упражнения приносят «мышечную радость», укрепляют здоровье, улучшают самочувствие, создают прилив сил, повышают жизнедеятельность и работоспособность. Отсутствие желания заниматься ОФК, физическими упражнениями – ранний признак переутомления. В дневнике отмечается: «с удовольствием», «безразлично», «нет желания», «апатия».

Питание должно быть регулярным и калорийным. Пищу принимают 3–4 раза в день в одно и то же время, не перегружая желудок. Не следует тренироваться с переполненным желудком или натощак. Лучше всего проводить тренировку через 2–3 часа после еды.

Субъективные признаки (головная боль, головокружение), которые появляются в связи с выполнением физических упражнений, также отмечаются в дневнике.

Дневник самоконтроля
студента _____ курса, группы _____

(фамилия, имя, отчество)

Субъективные показатели самоконтроля

Показатель	Дата и результат наблюдения							
	1	2	3	4	5	...	30	31
Сон								
Самочувствие								
Работоспособность								
Причины отклонения от нормы (если они имеют место):								
Мероприятия по коррекции								

Объективные показатели самоконтроля

Показатель	Дата и результаты наблюдений					
	дата	рез-ты	дата	рез-ты	дата	рез-ты
Длина тела (рост), см						
Масса тела (вес), кг						
Окружность груди, см пауза экскурсия						
ЧСС (пульс), уд/мин						
Артериальное давление, мм рт. ст. систолическое диастолическое						
Статическая балансировка, с						
Состояние ЦНС, уд/мин						
Проба Руфье, усл. ед.						
Адаптационный потенциал, усл. ед.						
Причины отклонений от нормы						
Мероприятия по коррекции						
Заключение студента (самооценка характера изменений в состоянии своего здоровья, работоспособности, функционального состояния, соблюдения здорового образа жизни, режима дня, физических тренировок, предложения по частоте, объему и методике практических занятий физическими упражнениями)						
Заключение врача (оценка методики наблюдений состояния здоровья, физического развития, физического состояния, приспособляемости к нагрузкам, оценка тренированности, общие рекомендации по режиму и методике занятий физическим воспитанием, назначение на следующий осмотр и консультацию)						
Заключение преподавателя, тренера (оценка ведения дневника, физического состояния, конкретные советы по коррекции образа жизни, режиму дня, объему и методике практических занятий физическими упражнениями)						

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Какие самостоятельные занятия физкультурой, спортом и туризмом Вы знаете?
2. Какой может быть дозированная ходьба по темпу и скорости передвижения?
3. Назовите четыре двигательных режима дозированной ходьбы в теплый и холодный периоды года.
4. Как рекомендуется использовать бег трусцой в четырехмесячном цикле мужчинам и женщинам 19–24-летнего возраста?
5. Какие рекомендации предусмотрены при занятиях велоспортом, соблюдении техники безопасности?
6. Какие рекомендации предусмотрены при занятиях плаванием, соблюдении техники безопасности?
7. Какие рекомендации предусмотрены при занятиях греблей, соблюдении техники безопасности?
8. Какие рекомендации предусмотрены при занятиях туризмом, соблюдении техники безопасности?
9. В чем суть самоконтроля при самостоятельных занятиях, что контролируется? Ведение дневника самоконтроля.

Список рекомендуемой литературы

1. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 280–290.
2. Биржаков, М. Б. Безопасность в туризме / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. – М.; СПб.: Невский фонд; Герда, 2005. – 218 с.
3. Беркутов, А. Н. Народная гребля / А. Н. Беркутов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 32 с.
4. Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.
5. Любовец, В. А. Велосипед для здоровья / В. А. Любовец. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 14 с.
6. Пальчевский, В. Н. На лыжах ходят все / В. Н. Пальчевский, В. М. Киселев. – Минск: Полымя, 1985. – 127 с.
7. Юшкевич, Т. П. Оздоровительный бег / Т. П. Юшкевич. – Минск: Полымя, 1985. – 111 с.
8. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учеб. пособие / И. В. Лукомский, Э. Э. Стех, В. С. Улащик. – Минск: Вышэйшая школа, 1988. – 355 с.
9. Раевский, Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; под общ. ред. Р. Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – С. 533–534.

Лекция 6. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма (4 часа)

План

1. Характеристика современных оздоровительных систем и средств.
2. Врачебный контроль.
3. Определение уровня физического состояния.

Анализ опыта практики и литературы по оздоровлению людей показывает, что здоровье человека наиболее результативно обеспечивает не просто соблюдение здорового образа жизни, но и применение созданных на его основе специальных оздоровительных систем, программ и методик, которые используют действенные компоненты здорового образа жизни и направляют их, прежде всего, на повышение защитных сил организма.

Оздоровительные системы «шейпинг», «аэробика», «фитнес», «пилатес», а также системы К. Купера, П. Иванова и М. Гриненко изложены в учебнике А.Г. Фурманова «Физическая рекреация» [5].

Помимо названных оздоровительных систем кратко остановимся и на других не менее эффективных [6].

Система оздоровления Л.З. Теля [4]. Доктор медицинских наук, профессор, академик Академии медицинских наук Казахстана, действительный член Нью-Йоркской Академии наук Л.З. Тель предложил оригинальную систему валеологических (сохраняющих здоровье) и лечебных воздействий, которая, по мнению автора, может послужить основой интегрального валеологического подхода к здоровью.

Эта система представлена автором в 19 пунктах в виде рекомендаций с валеологическими пояснениями данного пункта. Приведем эти пункты без пояснений автора:

1. Узнайте свой организм.
2. Живите в согласии с природой.
3. Будьте добрыми и милосердными.
4. Постоянно создавайте в себе уверенность, что Вы здоровы и желайте здоровья всем окружающим.
5. Дважды в день обливайтесь холодной водой.
6. Раз в неделю в течение не менее 36 ч (ночь, день, ночь), не принимайте пищи и воды.
7. Правильно питайтесь.
8. Достаточно нагружайте физически свой организм.
9. Еженедельно парная баня или сауна.
10. Достаточно занимайтесь сексом.
11. Не употребляйте алкоголя и не курите.

12. Ограничьте до минимума употребление лекарств.
13. При простудных заболеваниях, сопровождающихся повышенной температурой, не прекращайте закаливающих процедур.
14. Трудитесь.
15. Уважайте своих детей.
16. Спите не менее 6–7 ч в сутки.
17. Найдите в себе веру.
18. Уясните, что сохранение здоровья – это тоже труд.
19. Не вдавайтесь в крайности.

Система оздоровления Г.П. Малахова [3].

Индивидуальная система оздоровления Г.П. Малахова должна:

- строиться с учетом особенностей конституции, охватывать все уровни человеческого существа (сознание, физиологию человека и др.);
- включать технологию владения собственным сознанием, так как сплав воли и знания позволяет заново создать человеческий организм;
- быть динамичной, менять с возрастом свою направленность, чтобы тормозить возрастные изменения;
- быть экономичной, с тем чтобы разумно тратить энергетический потенциал;
- формировать умение согласовывать свои оздоровительные мероприятия с биологическими ритмами природы;
- нацеливать на создание здорового окружения вокруг себя и благоприятного климата в семье.

Систематические занятия по оздоровлению собственного организма предусматривают прохождение трех этапов.

Первый этап включает мероприятия, которые ставят организм в здоровые условия, чтобы он сам себя восстанавливал. Для этого рекомендуются различные очистительные процедуры для избавления от шлаков кишечника, печени, почек. Продолжительность этапа – от 1 до 6 мес.

Второй этап предусматривает укрепление организма путем правильного питания и физической тренировки с помощью индивидуально подобранных физических упражнений, вида спорта, дыхательных упражнений, закаливающих процедур, правильного голодания.

Третий этап посвящен торможению неблагоприятных возрастных изменений, происходящих в организме.

На всех этапах автор системы рекомендует традиционные и нетрадиционные средства оздоровления, умеренную физическую нагрузку, образцовые позы йоги, голодание в посты, уринотерапию и др.

Система оздоровления Б.В. Болотова «Пять правил здоровья» [1]. Система оздоровления известного украинского ученого Б.В. Болотова основывается на том, что клетки организма, которые «устали от жизни», постарели, утратили свои функции, можно заменить молодыми, боеспособными клетками-лидерами, которые помогают помолодеть и обрести новые силы.

Для осуществления этого процесса ученый предлагает пять правил, связанных с рационализацией питания.

Первое правило заключается в том, чтобы увеличить количество молодых клеток за счет выведения (уничтожения, расщепления) старых клеток со сниженной жизненной функцией путем стимулирования выделения ферментов-пепсинов в желудке с помощью применения пепсиногонных средств: поваренной соли, соков различных растений (подорожника, укропа, фенхеля и т. д.), острых блюд и др.

Правило второе – превращение шлаков в соли путем воздействия на них кислотами. Для решения этой задачи Б.В. Болотов рекомендует набор таких кислот, которые содержатся во всевозможных овощах и фруктовых соленьях в виде аскорбиновой кислоты, пальметиновой, стеариновой, лимонной, молочной, никотиновой, угольной, виноградной, муравьиной и др. Здесь, по мнению ученого, применимы различные квашения, дрожжевые блюда, молочнокислые продукты, фруктовые уксусы и т. п.

Правило третье – выведение солей за счет введения в организм щелочей, безопасных для организма.

Правило четвертое – борьба с болезнетворными бактериями путем употребления с пищей чего-нибудь проквашенного или дрожжевого.

Правило пятое – восстановление ослабленных болезнью органов. Для этого предлагаются различные достаточно сложные методы, индивидуализированные для каждого органа.

Б.В. Болотов рекомендует и другие способы оздоровления, также связанные в основном с использованием разработанных им диет.

Непременным условием успеха применения своих оздоровительных систем ученый считает сопутствующее формирование образа действия и образа здоровья.

Понимая сложность своей системы оздоровления, Б.В. Болотов предлагает осваивать и применять ее под наблюдением врача, что значительно ограничивает ее широкое использование, особенно молодежью.

Физкультурно-оздоровительная система Н.М. Амосова (1979). К числу систем физкультурно-оздоровительной направленности, помимо названных, можно отнести наиболее доступное и достаточно информативное задание – ходьбу по лестнице. Она рекомендована Н. Амосовым для определения работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и считается самым простым и безопасным способом определения максимальной нагрузки.

Для начала следует небыстро подняться на 4-й этаж без остановок. Если после восхождения показатель пульса ниже 100 уд/мин, то это отличный результат, ниже 120 – хороший, ниже 140 – посредственный, выше 140 – плохой. При плохом результате никаких дальнейших испытаний проводить нельзя, нужно начинать тренировку с нуля. Следующей ступенью испытания после серии тренировок будет подъем на 6-й этаж за 2 мин. Если при этом пульс окажется выше 140, необходимы дальнейшие тренировки.

Для проверки «резервных мощностей» занимающихся и выявления необходимости наращивания нагрузок рассчитывается потребление кислорода (в кубических сантиметрах [см³] за 1 мин на 1 кг веса тела) или работа (в килограммометрах [кгм] в мин на килограмм веса тела), совершенная за 4 минуты максималь-

ной нагрузки. Соотношение между кубическими сантиметрами потребляемого кислорода и килограммометрами следующее: 1 гкм соответствует 2,33 см³ кислорода.

В ходе тестирования учитываются не только подъемы, но и спуски по лестнице. Спуск составляет 30 % подъема: три этажа со спуском нужно считать за четыре.

«Работа» заключается в том, что тестируемый поднимается и снова спускается в течение 4 мин, затем фиксируется показатель пульса. Сосчитывается количество этажей, которое было преодолено за отведенное время (4 мин). Высота этажа в среднем принимается равной 3,5 м, а спуск учитывается умножением на 4/3. Таким образом, расчет килограммометров в минуту на 1 кг веса производится по формуле:

$$\frac{(\text{Число этажей за 4 мин}) \times 3,5 \text{ м} \times 4/3}{4 \text{ мин}}$$

Величина рассчитываемой мощности зависит от количества пройденных этажей. Начинать нужно с медленного темпа: приблизительно 60 ступенек за 1 мин. За 4 мин можно подняться и спуститься приблизительно на 9 этажей.

Если частота пульса достигает 150 уд/мин, то это и есть допустимый предел: 10,7 кгм/мин, или 25 см³/мин/кг. Если окажется, что пульс не достиг максимального, то после 5-минутного отдыха подъемы и спуски повторяют в более высоком темпе, однако в продолжение тех же 4 мин. Затем снова фиксируются показатели пульса, подсчитывается количество пройденных этажей и определяются килограммометры в минуту на 1 кг веса (кгм/мин) и кубические сантиметры потребляемого кислорода (см³/мин/кг).

Оздоровительная система «Йога» в редакции Т.Э. Васильева [2]. Эта древнейшая система оздоровления, созданная в Индии несколько тысяч лет тому назад, пользуется большой популярностью в мире, в том числе у молодежи. Она занимается всесторонним совершенствованием личности, рассматривает деятельность организма во взаимосвязи с окружающим материальным миром и ставит своей целью научить человека сохранять и укреплять здоровье, предупреждать и лечить многие заболевания, способствовать долголетию. Система в наиболее подробных вариантах изложена Т.Э. Васильевым [2].

Действенность занятий йогой в целом оценивается по улучшению способности противостоять инфекциям, состоянию здоровья, по физическому состоянию, работоспособности, способности много и с удовольствием работать, управлять своим телом, поступками, появлению доброжелательности к людям, по спокойной уверенности в своих силах.

Система формирования идеального здоровья Махариши Аюрведа (обоснована Д. Чопра) [8].

Эта оригинальная система профилактики и заботы о здоровье обоснована и рекламируется американским врачом Дипак Чопра. Она синтезирует принципы и оздоровительные приемы древнейшей философско-оздоровительной системы

Аюрведы, возникшей в Индии более 5000 лет назад, и современной альтернативной медицины.

В основу Махариши Аюрведы легло представление о квантовой природе и типологических особенностях нашего тела (организма), называемых автором дошами, состояние которых должно и может контролироваться и изменяться в лучшую сторону нашими осознанными действиями.

Процесс оздоровления связывается создателями системы с мысленным произвольным управлением квантами нашего организма; гармонизацией с природой; занятиями специально подобранными физическими упражнениями и современными видами спорта, освобождением от пагубных привычек (курения, употребления алкоголя и др.).

В качестве практико-деятельностных компонентов системы, способствующих профилактике и лечению заболеваний, рекомендуются:

- трансцендентальная медитация (выходящая за ограничивающие нас пределы);
- музыкальная терапия (использование мелодий, «уравновешивающих организм»);
- ароматическая терапия;
- травяные добавки к пище;
- диета, соответствующая различным типам тела;
- физические упражнения.

Для контроля – пульсовая диагностика.

Все эти компоненты, согласно принципам системы, должны обязательно индивидуализироваться в связи с особенностями организма и согласовываться с сезонными природными факторами.

Система Махариши Аюрведа получила достаточно широкое применение в Северной Америке, где ее применяют и пропагандируют целый ряд специальных клиник.

Это говорит о том, что ее подход к проблеме оздоровления заслуживает внимания и в нашей стране [5].

Врачебный контроль за занимающимися ФКСиТ студентами осуществляется в соответствии с существующими положениями. Он призван способствовать наиболее эффективному осуществлению всех рекреационно-оздоровительных занятий и спортивно-массовых мероприятий.

Врачебные обследования предусматривают: а) первичные – до начала занятий; б) повторные – проводимые в процессе занятий для контроля за состоянием здоровья; в) дополнительные – после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в занятиях, перед соревнованием и по поводу жалоб обследуемых на состояние здоровья.

Заключение о состоянии здоровья и указания о допустимой нагрузке врач, проводящий медицинское обследование, записывает во врачебно-контрольную карту и доводит до сведения руководителя занятий (преподавателя, тренера, методиста) и в меру необходимости до самого занимающегося.

Занятия ФКСиТ сопряжены с выполнением физических нагрузок. Очень важно уметь дозировать нагрузки в зависимости от индивидуальных особенно-

стей организма, пола, возраста, состояния здоровья и ряда объективных факторов внешней среды (например, температуры и влажности воздуха, атмосферного давления, силы ветра и др.).

Познать индивидуальные возможности организма, его способность воспринимать различные нагрузки; в том числе и при разнообразных погодных условиях помогает всестороннее медицинское обследование, а в процессе занятий периодический контроль за состоянием здоровья. Это особенно важно для лиц с ослабленным здоровьем, а тем более подверженным хроническим заболеваниям.

Врачебный контроль способствует наиболее эффективному использованию средств и методов ФК и предотвращает возможность неблагоприятного воздействия физических упражнений на организм занимающегося.

Все студенты, занимающиеся ФК, проходят медицинское обследование в лечебных учреждениях.

Наблюдения за занимающимися проводятся в форме первичного медицинского обследования.

Содержание медицинского обследования складывается из следующих моментов:

1. Ознакомление с общими анкетными данными.
2. Получение данных медицинского и спортивного характера (медицинского и спортивного анамнеза) при помощи опроса.
3. Определение и оценка физического развития по данным антропометрических измерений (рост, вес, окружность груди, плеча, бедра, голени, спирометрия и другие показатели).
4. Исследование нервной системы и внутренних органов (сердца, легких и других органов).

5. При исследовании деятельности ССС применяются различные функциональные пробы. Функциональные пробы являются составной частью комплексной методики врачебного обследования. Функциональные возможности человека раскрываются наиболее полно не в состоянии относительного физиологического покоя, а при физических нагрузках, т. е. в условиях повышенных требований к организму. ССС тесно связана с регуляторными нейро-эндокринными механизмами и в наибольшей степени отражает реакцию организма как целого на физическую нагрузку. Функциональные пробы ССС позволяют также судить о приспособительных механизмах организма к выполнению физических нагрузок. С улучшением функционального состояния наиболее характерными изменениями ответной реакции организма на функциональную пробу является более экономная реакция пульса, артериального давления, уменьшение восстановительного периода.

Наиболее часто применяются одномоментные пробы. При проведении таких проб выполняется однократная физическая нагрузка. Различия связаны с видом, продолжительностью и интенсивностью нагрузки. Так, при пробе Мартинэ обследуемый выполняет 20 приседаний в течение 30 с, при пробе Кевдино – 40 приседаний за минуту, при пробе ГЦОЛИФК – 60 подскоков за 30 с, при пробе Мастера – дозированная ходьба по двухступенчатой лестнице.

Реакция организма на нагрузку функциональных проб определяется по изменениям частоты пульса и высоты АД. У обследуемого, сидящего на стуле в спокойной ненапряженной позе, подсчитывают частоту пульса по 10-секундным интервалам и измеряют АД. После выполнения нагрузки (манжета аппарата Рива-Роччи не снимается с плеча обследуемого) первые 10 с определяется частота пульса, на 15 и 40-й с – артериальное давление. Затем вновь определяется частота пульса и артериальное давление на 2, 3-й минутах до полного восстановления.

Динамика пульса и АД отражает характер адаптации аппарата кровообращения к нагрузкам.

При хорошем функциональном состоянии ССС отмечается нормотоническая реакция, характеризующаяся отчетливым повышением максимального давления, небольшим снижением (реже не меняется) минимального и учащением сердцебиения. Восстановление исходных показателей завершается через 1–3 мин.

При ухудшении функционального состояния сердца нередко наблюдается гипотоническая реакция. Характеризуется резким учащением сердечного ритма, незначительным увеличением, иногда отсутствием изменений и даже снижением максимального давления, умеренным повышением минимального давления. Период восстановления исходных данных, как правило, удлинен.

У лиц с повышенным АД, атеросклеротическими изменениями сосудов, часто выявляется гипертоническая реакция. В этих случаях под влиянием мышечной нагрузки, наряду со значительным учащением пульса, резко возрастает (до 170–200 мм рт. ст. и выше) максимальное давление, а минимальное – не изменяется, либо умеренно увеличивается. Период восстановления обычно замедлен.

Для регистрации показателей здоровья, разработан «Паспорт здоровья». При фиксировании в нем результатов первичного и этапных обследований представляется возможность наблюдать динамику показателей физического развития, функционального состояния здоровья занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Полученные результаты являются основанием для выбора и целенаправленного использования форм и средств ФК с учетом индивидуальных особенностей каждого. Анализ изменений, происходящих под влиянием занятий ФКСиТ, позволяет подобрать эффективные методы тренировки и оптимально дозировать нагрузку. Информация о физическом развитии, функциональном состоянии отдельных систем организма и здоровья позволяет правильно организовать занятия и, несомненно, будет способствовать оздоровлению студентов.

Физические упражнения приносят пользу, когда нагрузки соответствуют функциональным возможностям организма занимающихся. Поэтому важно знать УФС всех, кто хочет заниматься.

Наиболее доступным для практического использования является экспресс-метод определения УФС без тестов с физическими нагрузками (Е. Пирогова, Л. Иващенко). Суть метода состоит в том, что определяют массу тела, ЧСС, среднее АД. Последнее рассчитывают по формуле:

$$АД_{\text{ср}} = \frac{\text{диастолическое} + \text{пульсовое}}{3}.$$

Пульсовое давление – разница между систолическим (максимальным) и диастолическим (минимальным).

Затем по формуле определяют УФС:

$$\text{УФС} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times АД_{\text{ср}} - 2,7 \times \text{возраст} + 0,28 \times \text{массу}}{350 - 2,6 \times \text{возраст} + 0,21 \times \text{рост}}.$$

Полученные данные соотносятся с данными шкалы оценки физического состояния (табл. 6.1).

Таблица 6.1. Шкала оценки УФС (по Е. Пироговой, Л. Иващенко, 1985)

Уровень физического состояния	Мужчины	Женщины
Низкий	0,225–0,375	0,157–0,260
Ниже среднего	0,376–0,525	0,261–0,365
Средний	0,526–0,675	0,366–0,475
Выше среднего	0,676–0,825	0,476–0,575
Высокий	0,826 и более	0,576 и более

Для пояснения метода определения УФС приведем пример: Иванов А.П., 46 лет, ЧСС в покое 56 уд/мин, АД систолическое – 110 мм рт. ст., диастолическое – 70 мм рт. ст., масса тела – 80 кг, рост 178 см. Среднее АД равно:

$$70 + \frac{110-70}{3} = 83 \text{ мм рт. ст.};$$

$$\text{УФС} = \frac{700-3 \times 56-2,5 \times 83-2,7 \times 46+0,28 \times 80}{350-2,6 \times 46+0,21 \times 178} = 0,832.$$

Следовательно, у обследуемого УФС высокий.

При проведении теста необходим предварительный 5-минутный отдых, чтобы избежать повышения ЧСС и АД в связи с психоэмоциональным напряжением. АД измеряют трижды, за истинную величину принимают наименьшую.

Основные параметры нагрузки (периодичность и длительность занятий, мощность и характер используемых средств) определяются в соответствии с УФС и периодом оздоровительной тренировки. В первые 2–4 недели (подготовительный период) обучения технике выполнения физических упражнений объем и интенсивность должны быть минимальными. Занятия проводятся 3–4 раза в неделю.

В основном периоде для лиц с низким и средним УФС занятия организуют три раза в неделю, с высоким – 30 мин. В каждом занятии 50 % времени отводится на развитие выносливости и 50 % – на другие двигательные качества [7].

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Направленность и общая характеристика оздоровительных систем.
2. В чем суть оздоровительной системы Л.З. Таля?
3. Этапы оздоровления по системе Г.П. Малахова.
4. Раскройте пять правил по оздоровительной системе Б.В. Болотова.
5. В чем суть оздоровительной системы Н.М. Амосова?
6. В чем суть оздоровительной системы, предложенной Т.Э. Васильевым?
7. В чем оригинальность формирования идеального здоровья по оздоровительной системе Махариши Аюрведа, которую обосновал Д. Чопра?
8. Требования врачебного контроля за студентами, занимающимися ФКСиТ?
9. Из чего складывается медицинское обследование?
10. Как определяется уровень физического состояния?
11. Определите уровень своего физического состояния по методике Е. Пироговой, Л. Иващенко.

Список рекомендуемой литературы

1. Болотов, Б. В. Шаги к долголетию / Б. В. Болотов. – СПб.: Питер, 2005. – 128 с.
2. Васильев, Т. Э. Начала хатха-йоги / Т. Э. Васильев. – М.: Прометей, 1990. – 232 с.
3. Малахов, Г. П. Создание собственной системы оздоровления / Г. П. Малахов. – СПб.: Комплект, 1995. – 302 с.
4. Тель, Л. З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении: в 3 т. / Л. З. Тель. – М.: Астрель, 2001. – Т. 3. – С. 310–322.
5. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2012. – 495 с.
6. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни: пособие / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. – Мозырь: МГПУ им. И. М. Шамякина, 2012. – 201 с.
7. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 466–468.
8. Чопра, Д. Идеальное здоровье: пер. с англ. / Д. Чопра. – М.: Дерево жизни, 1992. – 432 с.

Лекция 7. Физическая культура, спорт и туризм как общественное явление (2 часа)

План

1. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры.
2. Спорт: массовый, резервный и высших достижений.
3. Туризм: рекреационный и спортивный, его разновидности.

ФК – часть общей культуры общества; представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. ФК включает систему физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и уровень спортивных достижений; охватывает область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы – солнца, воды и воздуха – в целях оздоровления и закаливания организма.

ФК – явление исторически обусловленное. Ее возникновение относится к древнейшим временам. ФК, как и культура в целом, является результатом общественно-исторической практики людей. В процессе труда люди, воздействуя на окружающую их природу, в тоже время изменяют собственную природу, развивая при этом свои физические и духовные силы. Необходимость подготовки людей к жизни, и прежде всего к труду, исторически обусловила возникновение и дальнейшее развитие ФК. Самые существенные показатели развития ФК в том или ином обществе – фактические достижения данного общества в деле оздоровления людей и всестороннего развития их физических способностей.

ФК нужно рассматривать не только как результат, но и как средство решения определенного круга задач.

Существует два главных направления использования ФК в жизни общества:

1. ФК как фактор физического развития, оздоровления и образования людей.
2. ФК как одно из средств идейно-политического воспитания и организации масс.

Содержание ФК и способы ее использования меняются в зависимости от изменения общественных отношений.

Развитию ФК присущи определенные функции. К ним относятся: общекультурные, частные физкультурные и специфические функции.

Общекультурные функции ФК вытекают из закономерностей развития ФК общества. К ним относятся:

– *гностическая (познавательная)* – познание теоретических и практических основ совершенствования физической и социальной природы человека, выработка средств и методик их эффективного использования в разных видах деятельности, в том числе в области ФК;

– *образовательная* – формирование у людей суммы знаний в различных областях жизнедеятельности человека на уровне личностного, группового и общественного общего и физкультурного образования;

– *ценностно-ориентационная* – формирование у личности ценностных представлений о роли ФК в жизни человека и общества, мотивации и оптимальных способов повседневного поведения с ориентацией на здоровый образ жизни;

– *воспитательная* – создание условий для формирования и проявления положительных личностных качеств (товарищества, коллективизма, трудолюбия и т. д.) в процессе совместной деятельности людей в области ФК;

– *нормативная* – разработка и реализация в процессе педагогического воздействия научно обоснованных норм, моделей и методик развития и совершенствования физических и социальных качеств личности;

– *социоэмоциональная* – удовлетворение потребности человека и общества в социально-психической стабильности путем создания чувства общности, дружбы, товарищества; формирование и трансляция свойственных ФК традиций, ритуалов, обрядов как символов сохранения культурного и социального опыта;

– *коммуникативная* – создание условий для общения, единого культурного информационного пространства, возможности передачи и обмена теоретической, методической и практической информацией путем специально созданных коммуникативных каналов связи;

– *креативная* – развитие способностей личности к творчеству, инициативе, стремлению познавать и создавать новые способы, средства, методики и технологии самосовершенствования в области ФК;

– *самоактуализационная* – создание условий и методов формирования у личности самоуважения, возможности развивать и проявлять качества лидера, ответственности за свои поступки в ходе взаимодействия с другими людьми, включая совместные занятия физическими упражнениями;

– *идеологическая* – формирование идей, образов, патриотических и интернациональных идеалов физически и духовно развитых личностей и роль таких людей в различных сферах жизни общества;

– *интеграционная* – объединение людей в их мотивации, совместной деятельности и образе жизни по саморазвитию и самосовершенствованию средствами ФК.

Благодаря своим общим социокультурным функциям ФК направлено на формирование всесторонне развитой личности.

В условиях специализированного педагогического процесса ФК выполняет *частные физкультурные функции*:

– *вариативную* – формирование способности человека противодействовать неблагоприятным жизненным факторам посредством передачи традиционных и новых достижений в области оздоровления и формирования телесности при занятиях физическими упражнениями;

– *эстетическую* – формирование потребности человека в необходимости и стремлении организовывать свою жизнь во всех ее проявлениях по законам красоты;

– *рекреационную* – удовлетворение потребностей в активном отдыхе, восстановление сил человека и формирование положительных эмоций в ходе занятий физическими упражнениями;

– *социально-реабилитационную* – коммуникативная, учебная и трудовая реабилитация людей с отклонениями в физическом и психическом развитии за счет средств и форм занятий физическими упражнениями различной направленности и коллективных форм коммуникации.

Среди *специфических функций* ФК выделяют:

– *двигательную* – оптимизация двигательного режима в соответствии с научно обоснованными объемами и видами двигательной активности людей с учетом их социально-демографических характеристик, профилактика последствий гиподинамии и гипокинезии;

– *развивающую* – развитие общих и специальных физических качеств, способностей и двигательных умений, личностно и общественно необходимого уровня общего и специального физического развития;

– *оздоровительную* – укрепление и поддержание адаптационных возможностей организма человека, раскрытие его функциональных резервов при воздействии природной, производственной или учебной и социальной среды;

– *профессионально-прикладную* – развитие профессионально необходимых физических и психических качеств; физическая подготовка людей к учебной, трудовой и военно-защитной деятельности;

– *профилактическую* – профилактика различных заболеваний посредством специализированных программ физкультурно-оздоровительной направленности;

– *реабилитационную* – восстановление утраченных функций организма человека после перенесенных заболеваний и травм; улучшение работоспособности в процессе учебной, трудовой или бытовой деятельности; сохранение и поддержание двигательной и умственной активности;

– *состязательную (соревновательную)* – создание условий для проявления личностью своих физических, функциональных и двигательных качеств в противоборстве с другими участниками; возможность определить уровень развития своих способностей и приобрести на этой основе чувство и статус лидера, утвердиться в определенной социальной среде.

Одной из основных сторон ФК является спорт.

Спорт – многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества; одно из средств и методов всестороннего развития человека, укрепления его здоровья, подготовки к трудовой и боевой деятельности, состоящее из физических упражнений и некоторых других видов деятельности, имеющих характер состязаний.

Социальная ценность спорта заключается, прежде всего, в том, что он представляет собой наиболее действенный фактор ФК, одно из важных средств удовлетворения духовных запросов общества.

Современный спорт состоит из множества относительно обособленных видов, каждый из которых характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий и способом ведения спортивной борьбы. В процессе и в результате спортивной деятельности создаются наиболее совершенные формы движений, выявляются и в максимальной степени развиваются определенные способности.

Спортивные достижения в этой связи представляют собой как бы эталон реализованных человеческих возможностей и в тоже время играют роль конкретных стимулов к дальнейшему расширению их границ. На пути к новым спортивным достижениям эти границы преодолевают вначале отдельные спортсмены, а затем и многие.

Выделяют три основные взаимозависимые организационные формы спорта: массовый (рекреационный), резервный и спорт высших достижений.

Массовый спорт является частью физической культуры, охватывает практически все социальные группы населения и способствует физическому воспитанию, оздоровлению, организации свободного времени, расширению общения и др. В ряде стран мира его именуют «спорт для всех». Это массовое физкультурное движение, проводимое под эгидой ЮНЕСКО, имеющее в некоторых видах спортивную направленность. Охватывает различные формы двигательной активности.

Резервный спорт включает систему отбора и подготовки юных спортсменов.

Спорт высших достижений включает спорт рекордный (профессиональный) и зрелищно-коммерческий. Организаторам рекордного спорта выступает государство, оно осуществляет условия для подготовки высококвалифицированных спортсменов и команд, использует их достижения для формирования престижа страны на международной арене.

Профессиональный спорт характеризуется тем, что для участвующих в нем спортсменов он является основным занятием, профессией.

Спорт высших достижений – часть спортивного движения в мире. Направлен на достижение высоких спортивных результатов на официальных соревнованиях (Олимпиада, чемпионат мира, стран и регионов и др.).

Очередным социально-общественным и экономическим явлением служит туризм.

Туризм (от фр. «прогулка», «поездка») – это путешествие в свободное время, один из видов активного отдыха, распространенный в большинстве стран мира.

В настоящее время туризм – эта отрасль, индустрия, содержащая в себе целый ряд различных организаций и предприятий, занимающихся организацией отдыха туристов, предоставляющих потребителю разнообразные услуги отдыха.

Туризм, помимо экономического, имеет развивающее и оздоровительное значение. Его виды – рекреационный и спортивный – положительно воздействуют на физическое развитие и физическую подготовленность туристов.

Туризм рекреационный – это туризм в целях отдыха, оздоровления и лечения; восстановления и развития физических, психических и эмоциональных сил.

Спортивный туризм (условное название, за рубежом «трэйкинг») – это спортивные походы определенной категории сложности, туристические соревнования, туриады с использованием различных способов передвижения. Они могут быть самостоятельными или организованными туристическими фирмами.

Спортивный туризм как вид включает ряд разновидностей: туристско-прикладное многоборье, ориентирование спортивное, горный, пешеходный, лыжный, спелеотуризм, дайвинг.

Туристско-прикладные многоборье проводится в виде соревнований по технике горно-пешеходного, водного, лыжного и велосипедного туризма в соответствии с Правилами соревнований. Соревнования подразделяются на 5 групп; начиная от первенства коллектива физкультуры (5-я группа) и вплоть до международных соревнований (1-я группа).

По классу дистанции в порядке возрастания их сложности подразделяются на дистанции V, IV, III, II, I класса. Класс дистанций определяется характером местности (характером и крутизной склонов, скоростью течения рек, их глубиной, извилистостью, наличием естественных и искусственных препятствий, характером растительности и ее проходимостью, сложностью ориентирования и т. п.) и зависит от сложности технико-практических задач, которые ставятся перед участниками соревнований. Соревнования I–IV групп проводятся в форме двоеборья (на длинной и короткой дистанциях). Соревнования V группы проводятся на дистанции V класса. Соревнования V группы проводятся как на пешеходных, так и на лыжных и велосипедных дистанциях, но обязательно в комбинации с пешим преодолением одного-двух участков естественных препятствий, требующих обеспечения самостраховки, ориентирования, а в командных соревнованиях – и транспортировки пострадавшего.

В арсенале участников соревнований должны быть: лыжи, велосипед, веревки, карабины, блоки и полиспасты, страховочные системы, зажимы, рукавицы, каски, узлы, опорные петли и др.

Звания и разряды в соревнованиях по туристско-прикладному многоборью присваиваются в том случае, если в соревнованиях закончили дистанцию не менее 4 команд (6 участников для личных соревнований). Участникам соревнований могут присваиваться звания мастера спорта и кандидата в мастера спорта, а также спортивные разряды: 1, 2, 3-й для взрослых и 1, 2, 3-й юношеский.

Ориентирование спортивное проводится в виде соревнований: по выбору, по маркированной трассе, в заданном направлении. В зависимости от характера зачета соревнования могут быть личными (результаты засчитываются отдельно каждому участнику) и лично-командными (результаты засчитываются отдельно каждому участнику и команде). По способу передвижения спортсменов соревнования подразделяются на бег, лыжные гонки, ориентирование с использованием мотоциклов, автомобилей, велосипедов и т. д.

Ориентирование спортивное по выбору. Смысл этих соревнований заключается в том, что участник на старте получает карту с нанесенными КП. Около каждого КП указано количество очков, которое получает нашедший его спортсмен. Порядок прохождения КП произвольный.

Результат участника определяется по времени, затраченному на «взятие» заданного количества КП.

В соответствии с нормативными требованиями КП располагают так, чтобы расстояние между ближайшими пунктами составляло около 500 м. Чтобы при групповом старте каждый участник искал КП самостоятельно, применяется метод заданного направления движений на первый КП для каждого участника.

Ориентирование спортивное по маркированной трассе. Смысл этих соревнований заключается в том, что на местности маркируется трасса и устанавливаются КП, расположение которых сохраняется в тайне от участников. Участник должен пробежать по маркированной трассе, определить местонахождение всех встречающихся на пути КП и нанести их на свою карту.

Ориентирование спортивное в заданном направлении. Условия этих соревнований предусматривают отыскание в кратчайший срок на местности определенного числа КП, нанесенных на карту. Результат определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции. Заданный на карте порядок прохождения КП должен соблюдаться неукоснительно. Ориентировщику, нарушившему порядок прохождения КП или пропустившему какой-либо пункт, результат не засчитывается.

Правила соревнований предусматривают старт участников по одному с интервалом в 1, 2, 3 мин (чем крупнее соревнования, тем больше интервал). С этого времени и начинается отсчет времени каждого участника. Дистанция от старта до пункта выдачи карт обычно не превышает 300 м.

Водный туризм – это специальные категорийные походы, предусматривающие сплав по рекам, прохождение озер или других водоемов на гребных лодках, байдарках, плотах, катамаранах. Чаще всего используются разборные или пластиковые двухместные байдарки, надувные лодки, плоты, катамараны, каяки (одноместные байдарки); на семейных маршрутах – трехместные разборные каркасно-брезентовые лодки типа «Таймень» или «Салют». Водные маршруты могут прокладываться практически по любой реке или иному водоему. Время походов – конец весны, лето, начало осени. Основные препятствия при прохождении маршрута – пороги, крутые сливы, мели, прижимы, шиверы, бочки, перекаты. Категории сложности походов – от I до VI.

Горный туризм – это специальные категорийные походы, предусматривающие прохождение маршрутов пешком по горной местности, преодоление перевалов выше 3000–3500 м, прохождение скальных участков, крутых склонов, ледников, снежников, горных рек. Оптимальное время проведения – лето. Снаряжение для зимы – ледорубы, высокогорные ботинки, кошки, скальные и ледниковые крючья, карабины, веревки. Горные походы организуются от I до VI категорий сложности.

Пешеходный туризм – это специальные категорийные походы, маршруты которых прокладываются по равнине или в предгорьях, невысоких горах (ориентировочно до 3000 м), практически в любых районах. Способ передвижения – пешком. Оптимальное время – лето и начало осени. Характерные препятствия – болота, лесные и кустарниковые заросли, ненаселенная местность, переправы через реки и т. п. Снаряжения: рюкзак, палатка, обувь, спальные мешки, веревки, в том числе альпинистские, карабины, обвязки, ледорубы или альпенштоки. Прохождение пешеходных участков включается в походы практически всех видов туризма. Категории сложности пешеходных походов – I–VI.

Лыжный туризм – это специальные категорийные походы, предусматривающие прохождение маршрута на лыжах по равнинам, предгорьям и среднегорью. Лучшее время прохождения – зима, начало весны. Характерные препятствия и трудности – крутые склоны, заросли, ненаселенная местность, низкие температуры, отсутствие леса. Основной вид снаряжения – лыжи. Лыжные походы организуются от I до VI категорий сложности.

Спелеотуризм – его целью являются поиск и прохождение пещер различной сложности. Пещеры (вертикальные и горизонтальные) оцениваются по 5 категориям сложности. Обучение спелеотуристов ведется в школах предлагерной подготовки; пещеры проходятся под руководством инструкторов с использованием специального спелеологического снаряжения, состоящего из снаряжений для спуска и подъема, прохождения обводненных пещер, для освещения, подземной связи, транспортировки грузов, для подземных базовых лагерей и спасательных работ. Основное отличие спелеотуризма от других видов туризма – работа в абсолютной темноте, 100 % влажности, замкнутое пространство, постоянное воздействие низких температур (0–10°C), наличие подземных рек и озер, водопадов и др. Категории сложности походов от I до V.

Спортивную направленность имеет и дайвинг. *Дайвинг* – это погружение под воду, подводное путешествие, увлекательное проведение активного досуга. Он популярен во многих странах мира. По дайвингу проводятся соревнования. Однако спортивные результаты по дайвингу пока не внесены в Единую спортивную классификацию Республики Беларусь. В связи с этим видом спорта он не является.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Сущность физической культуры, спорта и туризма как общественного явления.
2. Какие главные направления использования средств физической культуры Вы знаете?
3. Охарактеризуйте общекультурные функции физической культуры.
4. Охарактеризуйте частные физкультурные функции.
5. Охарактеризуйте специфические функции физической культуры.
6. В чем заключается социальная ценность спорта?
7. В чем отличие массового спорта, резервного и спорта высших достижений?
8. Социально-общественное, экономическое и оздоровительное значение туризма.
9. Характеристика рекреационного туризма.
10. Спортивный туризм и его разновидности.

Список рекомендуемой литературы

1. Теория и методика физического воспитания: пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевич. – Минск, БГПУ, 2014. – С. 56–58.
2. Спортивная энциклопедия Беларуси / редкол.: Ю. Л. Сиваков (пред) [и др.]. – Минск: БелЭн, 2005. – 504 с.
3. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – М.: Академия, 2010. – 464 с.
4. Сакун, Л. В. Введение в туризм. Вопросы и ответы: практикум / Л. В. Сакун, А. Г. Фурманов. – Минск: БГУФК, 2011. – 134 с.

Лекция 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов сферы туризма (4 часа)

План

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка: цель, задачи, определение, назначение.
2. Профессиографическая характеристика деятельности специалистов сферы туризма.
3. Подбор форм и средств профессионально-прикладной физической подготовки для студентов, обучающихся по специальности «Туризм и гостеприимство». Организация занятий.
4. Профессионально-прикладные умения и навыки, необходимые студентам учреждений высшего образования (факультетов) туристического профиля.

Научно-техническая революция во всех отраслях народного хозяйства коренным образом меняет условия и характер производственных процессов и операций, что обуславливает особую необходимость развития прикладного направления физического воспитания при подготовке кадров для различных отраслей народного хозяйства.

Не менее значимой является также подготовка студентов к предстоящей трудовой деятельности. В связи с этим важное социально-экономическое значение приобретает ППФП. Она составляет неразрывное целое с обучением сложным современным профессиям, ибо даже небольшой просчет или ошибка, обусловленные недостатками распределения и устойчивости внимания, плохой координацией движений, неумением быстро ориентироваться в изменяющейся обстановке, низким уровнем физической подготовленности может привести к тяжелым последствиям, авариям, тяжелым травмам и даже гибели людей.

Одной из важнейших задач ППФП является избирательное, направленное развитие физиологических функций, к которым предъявляются повышенные требования в конкретном виде трудовой (учебной) деятельности. От уровня развития их зависит степень освоения специальности, а потому они получили название критериальных, т. е. входящих в критерий профессиональной пригодности к данной профессии. При этом на производстве учитывают условия труда и используют занятия физической культурой и спортом как фактор, способный противодействовать влиянию профессиональных вредностей, устранить последствия неблагоприятных рабочих поз, усиливать сопротивляемость организма к экстремальным климатическим условиям (жаре или холоду).

ППФП представляет собой специфический вид физического воспитания, непосредственно и органически связанный с настоящей или будущей профессиональной деятельностью. Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости орга-

низма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

Специфическое воздействие видов трудовой деятельности на организм человека проявляется в преимущественном напряжении определенных (ключевых) функциональных систем: центрально-нервных механизмов, анализаторов вегетативных систем, тех или иных групп мышц.

Важной частью физического воспитания учащихся учреждений профессионально-технического образования и студентов является ППФП к трудовой деятельности. Это специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование и поддержание необходимого уровня физической подготовленности применительно к требованиям определенной (конкретной) профессии. ППФП содействует успешному профессиональному становлению и развитию личности.

Основными факторами, определяющими общую направленность, задачи и содержание ППФП, являются: а) анализ профессиографической деятельности той или иной области труда; б) характер рабочей позы и движений; в) особые внешние условия профессиональной деятельности. Эти факторы обуславливают следующие задачи ППФП:

1. Развитие ведущих для данной профессии физических качеств.
2. Воспитание профессионально важных для данной деятельности волевых и других психических качеств.
3. Формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями данной профессии.
4. Сообщение специальных знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в профессиональной деятельности.

Решение этих задач непосредственно связано с повышением производительности труда (эффективности учебы), с его характером (монотонность, статичность, особенности рабочих поз), с ускорением процесса вработываемости, со спецификой двигательной деятельности в трудовом (учебном) процессе.

Принципиальная особенность ППФП заключается в ее специальной направленности на достижение в процессе обучения и воспитания непосредственно прикладных результатов для избранной профессиональной деятельности. Такая направленность находит конкретное выражение в специфическом содержании и методике ППФП, характеризующихся высокой степенью моделирования психофизиологических нагрузок и внешних условий профессиональной деятельности.

ППФП с помощью средств и методов ПФК моделирует с некоторым превышением требований, характерных для данной трудовой деятельности: физические нагрузки (силовые, скоростные, на выносливость и др.), сенсорные нагрузки, перцептивные процессы и другие, а также особые условия внешней деятельности, в том числе и те, которые могут вызывать психологический

стресс (выполнение двигательных действий на высокой и низкой опоре после вестибулярных нагрузок при остром дефиците времени, в обстановке широкого распределения и быстрого переключения внимания, например, при переправах через водные преграды и др.).

Такая специальная направленность занятий позволяет достичь большего эффекта в развитии профессионально значимых качеств и навыков, чем это возможно в самой трудовой деятельности (поскольку в последнем случае психофизиологические процессы протекают по законам труда, а не по законам подготовки).

По обобщенным данным М.И. Виноградова, мощность работы при выполнении большинства трудовых двигательных действий в сфере физического труда, как правило, не превышает 30 % от индивидуально максимальной. Тем не менее, это по указанным уже причинам не исключает целесообразности специализированной физической подготовки в процессе профессионального образования, а во многих профессиях – и в годы основной трудовой деятельности.

Уже из этого видно, что многие из существующих видов профессионального труда предъявляют как в чем-то общие, так и специфические требования и что для достижения высокой результативности в указанных и аналогичных видах труда нужна специально ориентированная ФП.

Направленность ФП в учебных заведениях различного уровня тесно связана с профессиографией, утверждает Р.Т. Раевский: «Без всестороннего глубокого знания требований конкретного профессионального труда к организму обучающегося профессии и высококвалифицированного специалиста невозможно определить задачи ППФП, исходя из которых производится подбор средств, в том числе видов спорта и их элементов».

Методологической основой требований профессии к функциональному состоянию организма обучающегося этой профессии является положение о профессиональной пригодности как способности успешно овладеть и совершенствоваться в профессии, определяемой соответствием возможностей организма требованиям, предъявляемым к нему профессией.

Как известно, не весь организм в целом и даже не все функции различных систем в равной степени участвуют в деятельности, связанной с профессиональной деятельностью. Некоторые функции принимают в ней преимущественное участие, и если именно они отстают в своем развитии, то их деятельность либо недостаточно эффективна, либо протекает с повышенным напряжением, приводящим к утомлению. Научное решение проблемы соответствия человека и выполняемой им профессиональной деятельности является частью науки профессиологии, в состав которой входят профессиография, профессиональная подготовка, профессиональная гигиена и организация труда.

Решение проблемы ППФП требует предварительного выявления профессионально важных качеств вида труда, условий, в которых он протекает, в том числе и профессиональных вредностей, что невозможно без знаний основ профессиографии.

Для ППФП особенно важным в профессиональной деятельности является оценка степени напряжения отдельных систем и функций организма. К сожалению

нию, определение интегрального показателя тяжести и напряженности труда по его влиянию на организм затруднено и требует создания модельных характеристик для каждой профессии.

Наиболее полное представление о теоретической модели специалиста возможно только после разработки профессиограммы. В ее содержание включается подробное описание условий труд, его характера и специфики.

Профессиограмма – это обобщенная эталонная модель успешного специалиста в данной области, хотя иногда отмечается, что в профессиограмме надо учитывать и варианты выполнения профессиональной деятельности на среднем уровне.

По данным С.А. Полиевского, под профессиограммой понимают научно обоснованные нормы и требования профессии к видам профессиональной деятельности и качествам личности специалиста, которые позволяют ему эффективно выполнять требования профессии, получать необходимый для общества продукт и вместе с тем создают условия для развития личности работника.

Структура профессиограммы определяется ее назначением. В соответствии с комплексной природой ППФП профессиограмма должна отражать все многообразие требований профессии к человеку. При этом спецификой профессиограммы должна быть установка на выявление психофизиологических и физических свойств организма, которые подвержены значительному развитию в процессе профессионального труда и совершенствуются в наибольшей степени.

Профессиографическая характеристика является составной частью профессиограммы и определяет: профессиональные вредности и болезни; профессиональные знания; профессионально-прикладные умения и навыки; профессионально важные физические качества; профессионально важные волевые качества.

В основу разработанной профессиографической характеристики деятельности специалистов сферы туризма были положены данные, полученные в результате анализа их анкет, проведенного О.В. Романовой.

Первое анкетирование проводилось в целях выявления профессионально важных физических и волевых качеств, которые необходимо развивать у студентов УВО туристического профиля.

Для выявления профессиональных вредностей и болезней, профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, которые необходимо развивать у студентов УВО туристического профиля, было проведено второе анкетирование.

По результатам анкетирования определены:

– *профессиональные вредности и болезни*: психоэмоциональная напряженность, нарушение функций речевого и опорно-двигательного аппарата, заболевания нервной системы, снижение остроты зрения и слуха;

– *знания*: особенности организации и проведения туристического похода; специфики составления маршрута туристического похода, основных положений техники безопасности в туристическом походе; особенности оказания первой помощи в походе; профессиональных заболеваний; профессионально важных качеств;

– *умения и навыки*: разрабатывать маршрут туристического похода; передвигаться по различным туристическим маршрутам; обустроить туристический бивак; вязать узлы; преодолевать естественные и искусственные препятствия; ориентироваться на местности; оказывать первую помощь пострадавшему; лазать; работать на высоте; передвигаться по ограниченной опоре.

Разработанная профессиографическая характеристика деятельности специалистов сферы туризма представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1. – Признаки и факторы профессиональной деятельности

Перечень	Описание
Профессиональные вредности и болезни	Психоэмоциональная напряженность, нарушение функций речевого и опорно-двигательного аппарата, заболевания нервной системы, снижение остроты зрения и слуха
Профессиональные знания	Особенности организации и проведения туристического похода; специфика составления маршрута туристического похода; основные положения техники безопасности в туристическом походе; особенности оказания первой помощи в походе; профессиональные заболевания; профессионально важные качества
Профессионально-прикладные умения и навыки	Разработка маршрута туристического похода; передвижение по различным туристическим маршрутам; обустройство туристического бивака; вязание узлов; преодоление естественных и искусственных препятствий; ориентирование на местности; оказание первой помощи пострадавшему; лазание; работа на высоте; передвижение по ограниченной опоре
Профессионально важные физические качества	Быстрота (быстрота двигательной реакции на неожиданно возникающих обстоятельствах, адекватное реагирование в экстремальных ситуациях, требующих проявления срочных двигательных действий); выносливость (движение по маршруту и преодоление препятствий без снижения темпа передвижения); ловкость (ориентирование в пространстве, удержание равновесия при определении препятствий с ограниченной опорой, приспособление к изменяющимся ситуациям); сила (преодоление сложных участков маршрута, перенос туристического снаряжения); гибкость (выполнение движений, требующий проявления высокой подвижности в плечевом, тазобедренном, коленном и голеностопном суставах)
Профессионально важные волевые качества	Сила воли, решительность, смелость, выдержка, инициативность

Профессиографическая характеристика деятельности специалистов сферы туризма является основанием для разработки структуры ППФП студентов УВО туристического профиля.

Содержание ППФП составляют, главным образом, физические упражнения, соответствующие характеру и особенностям трудовых движений. Эти упражнения используются для решения следующих задач:

- формирование и совершенствование прикладных умений и навыков;
- развитие профессиональных качеств;
- повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для решения первой группы задач достаточно широко применяются основные так называемые естественные движения (прыжки, метания, лазание, гребля, передвижение на лыжах) и специальные средства.

К специальным средствам относятся упражнения в выполнении приемов и действий, характерных для туризма и проводимых, как правило, в условиях, близких к реальной обстановке трудовой деятельности (упражнения на определенной высоте, упражнения из прикладного туризма, преодоление препятствий в виде траншей, водных преград и других).

Для развития профессионально-прикладных физических качеств применяют упражнения на быстроту, силу, общую, скоростную и силовую выносливость, на координацию движений и упражнения, совершенствующие функции анализаторов (быстроту, объем, точность и дифференцированность восприятия, сложные комплексы восприятия), а также волевые и другие психические качества. Это упражнения из различных видов спорта (гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжного спорта, тяжелой атлетики, слалом, прыжков в воду и др.) и специальные упражнения (например, на вращающихся качелях и других снарядах для тренировки вестибулярного аппарата). С помощью перечисленных средств можно дополнительно развить определенные качества до уровня, требуемого профессией сферы туризма.

В ППФП используются также средства, повышающие устойчивость организма по отношению к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды (перегревание, охлаждение, недостаток кислорода).

Для повышения устойчивости организма к некоторым неблагоприятным воздействиям внешней среды применяются следующие основные средства:

- к перегреванию – упражнения, сопровождающиеся значительным теплообразованием: продолжительный бег, интенсивное передвижение на лыжах, коньках, спортивные игры, марш-броски;
- кислородному голоданию – интенсивный бег, плавание, передвижение на лыжах и коньках, ныряние, специальные упражнения с задержкой дыхания, спортивные игры;
- перегрузкам – упражнения, укрепляющие мышцы живота и ног, стойки на голове и кистях (до 20 с и более), быстрые вращения.

В ППФП помимо основных средств – физических упражнений (ФУ) – используют природные факторы (воду, воздух, солнце) для повышения устойчивости организма по отношению к охлаждению и перегреванию.

Занятия по ППФП, проводимые в условиях высокой (+25° и выше) и низкой (–15–20°) внешней температуры, при правильной организации являются эффективным средством повышения устойчивости организма к перегреванию и охлаждению.

Для повышения эффективности проводимых занятий и мероприятий огромное значение имеют и гигиенические факторы, в частности правильный режим.

ППФП может сочетаться и с тренировкой по избранному виду спорта.

При подборе средств специальной и общей физической подготовки, организуемой в прикладных целях, необходимо исходить из принципа соответствия средств особенностям трудовой деятельности (характер профессиональных приемов и действий, характер и величина рабочих нагрузок (физических и нервно-психических напряжений) и специфические условия, в которых протекает деятельность).

Комплекс средств как прикладной, так и общей физической подготовки подбирают с учетом закономерностей переноса тренированности, обеспечивая положительное влияние упражнений на формируемые профессиональные качества и навыки. В конечном итоге степень «положительного переноса» многообразных навыков и качеств будет определяться эффективностью системы ППФП.

В практике ППФП студентов применяются следующие формы занятий: комплексный урок, специализированное занятие (учебное или тренировочное), занятия прикладными видами спорта и спортивно-прикладные соревнования.

Комплексный урок – наиболее распространенная форма занятий. Она предполагает наряду с постановкой задач общеподготовительного характера учитывать задачи ППФП и на этой основе обеспечивать их эффективное решение. Он состоит из трех частей (подготовительной, основной и заключительной).

Подготовительная часть занятия – 7–20 мин. Она направлена на подготовку организма занимающихся к основной части урока и включает общеразвивающие упражнения (ОРУ): ходьбу с выпадами и взмахами рук (вверх-назад и вниз-назад), ходьбу с выпадами и поворотами туловища вправо и влево; наклоны туловища с доставанием пальцами рук пола и последующим выпрямлением туловища; пружинистые движения в положении выпада со сменой ног прыжком; глубокие приседания с последующими прыжками вверх и т. д.

Прикладные ФУ подготовительной части урока соответствуют характеру трудовой (учебной) деятельности и направлены на совершенствование необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Они позволяют имитировать основные движения, присущие предстоящей трудовой деятельности, но могут быть направлены и на более тщательную проработку отдельных групп мышц. Заканчивается подготовительная часть ходьбой в медленном темпе и выполнением дыхательных упражнений.

Основная часть занятия длится 33–60 мин и направлена на развитие профессионально важных физических качеств. Она подразделяется на две части. В пер-

вой совершенствуются ранее изученные приемы и разучиваются новые, а вторая часть носит тренировочный характер – все изученные приемы выполняются в различных сочетаниях в среднем темпе. В этой части занятия ФУ располагают по мере возрастания сложности выполнения и интенсивности нагрузки.

Заключительная часть занятия – 5–10 мин. Используются: медленный бег, спокойная ходьба, упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием; организм приводится в относительно спокойное состояние. Нагрузка в заключительной части снижается постепенно.

В комплексном уроке используются средства: ОРУ (прыжки, метания, лазанье, гребля, передвижение на лыжах, которые содействуют повышению уровня общей работоспособности организма и устойчивости его к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды); прикладные ФУ и элементы из различных видов спорта (упражнения на определенной высоте, упражнения из спортивного туризма, преодоление препятствий в виде траншей, водных преград и др.).

Специализированное занятие направлено на развитие профессионально важных физических качеств. Проведение занятия основывается на явлении переноса тренированности, что позволяет использовать эффект занятий для достижения определенных результатов в профессиональной деятельности. Перенос может быть прямым (полученные в процессе тренировки навыки и умения облегчают выполнение профессиональных действий) и опосредованным (создаются потенциальные условия для улучшения результатов в работе).

Основное содержание занятий – ФУ акцентированного воздействия на комплекс (его часть) профессионально важных физических качеств. На специализированных занятиях у студентов развиваются профессионально важные физические качества, формируются профессионально прикладные навыки и умения.

Занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительная часть (разминка) – 10–15 мин. Ее основная цель – подготовить занимающихся к выполнению ФУ в основной части занятия. В комплекс средств для разминки включают ОРУ с поочередным воздействием на основные группы мышц и постепенным возрастанием нагрузки.

Порядок выполнения ОРУ: ходьба, бег в медленном темпе, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2. Основная часть занятия – 60 мин. Ее цель – решение задач ППФП. В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закреплению и совершенствованию усвоенных ранее навыков отводится середина или конец основной части занятия. ФУ, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются в начале основной части занятия, а ФУ, связанные с силой и выносливостью, – в конце ее. ФУ основной части занятия отличаются разносторонним воздействием.

3. Заключительная часть занятия – 5–10 мин. Ее цель – постепенное снижение функциональной активности занимающихся, приведение организма в относительно спокойное состояние.

В специализированном занятии используются средства: ОРУ (прыжки, метания, лазанье, гребля, передвижение на лыжах); прикладные ФУ и элементы из различных видов спорта (упражнения на определенной высоте, упражнения из спортивного туризма, преодоление препятствий в виде траншей, водных преград и др.).

Занятия прикладным видом спорта в период прохождения студентами учебных практик в виде ТПМ.

Принципиальные особенности занятий этим видом спорта заключаются в сложных формах оперативной деятельности студентов в предстоящей трудовой деятельности, предъявляющие значительные требования к центральной нервной системе, анализаторам, уровню развития физических и волевых качеств. Поэтому прикладной вид спорта по сравнению с другими, традиционными, в большей степени адаптируют занимающихся к предстоящей профессиональной деятельности. В содержание занятий входят ФУ в сочетании с элементами туристической техники.

Спортивно-прикладные соревнования. Высокая действенность спортивно-прикладных соревнований связана с их максимальными физическими и психологическими нагрузками, возможностью совершенствования прикладных умений и навыков и проверкой в экстремальных ситуациях, приближенных к типичным условиям профессиональной деятельности.

В спортивно-прикладных соревнованиях используются средства: элементы прикладных видов спорта (туризма спортивного, ТПМ); гигиенические факторы; ФУ, повышающие устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (к перегреванию – ФУ, сопровождающиеся значительным теплообразованием: продолжительный бег, спортивные игры, марш-броски; к кислородному голоданию – интенсивный бег, специальные упражнения с задержкой дыхания, спортивные игры; к перегрузкам – ФУ, укрепляющие мышцы живота ног, стойки на голове и кистях, быстрые вращения).

Отличительной особенностью методики ППФП студентов УВО туристического профиля является:

– целенаправленное развитие профессионально важных физических и волевых качеств, умений и навыков, необходимых студентам в предстоящей профессиональной деятельности;

– использование специально подобранных форм занятий ППФП, учитывая специфику предстоящей профессиональной деятельности студентов УВО туристического профиля (комплексный урок, специализированное занятие, занятия прикладными видами спорта в период прохождения студентами учебных практик «Рекреационно-оздоровительный поход», «Туристско-спортивный поход» и «Водный поход»; спортивно-прикладные соревнования);

– применение специализированных средств ППФП (прикладных ФУ и элементов из различных видов спорта – упражнения на определенной высоте, упражнения из спортивного туризма, преодоление препятствий в виде траншей, водных преград и др.; элементов прикладных видов спорта – туризма спортивно-

ного, ТПМ; упражнений, повышающих устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды).

Студенты помимо повышения собственных физических кондиций и функциональных возможностей ориентированы на овладение методикой проведения занятий по туризму, спорту, с использованием технологий физкультурно-оздоровительных систем. Все это будет востребовано в предстоящей профессиональной деятельности в сфере туризма и гостеприимства в виде физкультурно-оздоровительных услуг – занятий туристов различными видами спорта, фитнесом, аэробикой, калланетикой, атлетической гимнастикой, проведения туристических походов, соревнований по туризму и др.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Цель, определение и назначение ППФП.
2. Какие задачи решает ППФП?
3. С помощью чего моделируется трудовая деятельность в связи с ППФП?
4. Профессиографическая характеристика как составная часть профессиограммы, ее значение для характеристики профессиональной деятельности.
5. Какие Вы знаете признаки и факторы профессиональной деятельности?
6. Какие средства составляют основу ППФП?
7. Какие средства характерны для туристской деятельности?
8. На что направлены средства, повышающие устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды?
9. Какие средства специальной и общей физической подготовки используются в прикладных целях с учетом особенностей трудовой деятельности специалистов по туризму?
10. Содержание и методика проведения комплексного урока как формы занятий ППФП.
11. Содержание и методика проведения специализированного занятия как формы занятий ППФП.
12. Содержание и методика проведения занятий прикладными видами спорта.
13. По каким видам спорта, отнесенным к спортивному туризму, проводятся соревнования? Раскройте их содержание.
14. В чем заключается отличительная особенность методики ППФП для студентов, специализирующихся по туризму?

Список рекомендуемой литературы

1. Загорский, Б. И. О содержании основных понятий теории и методики профессионально-прикладной физической подготовки // Б. И. Загорский // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – № 9. – С. 44–49.
2. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 1978. – 144 с.

3. Полиевский, С. А. Прикладные виды спорта / С. А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 114 с.
4. Полиевский, С. А. Физкультура и профессия / С. А. Полиевский, И. Д. Старцева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.
5. Фурманов, А. Г. Производственная физическая культура: учеб. пособие / А. Г. Фурманов, А. А. Крапотин. – Часть IV. – Профессионально-прикладная физическая подготовка трудящихся. – Минск: БГОИФК, 1991. – 69 с.
6. Фурманов, А. Г. Тренировка для сноровки / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. // Физическая культура трудящихся. – Минск: Польша, 1988. – С. 95–105.

Лекция 9. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста сферы туризма и гостеприимства (2 часа)

План

1. Физическая культура в системе производства – производственная физическая культура: цель и задачи.
2. Активный отдых. Умственная и физическая работоспособность.
3. Факторы, влияющие на работоспособность и ее динамику.
4. Виды и формы производственной физической культуры.
5. Внедрение производственной физической культуры в сферу туризма.

Профессиональная деятельность специалиста в сфере туризма и гостеприимства требует проявления определенных физических качеств, развитие которых осуществляется с использованием средств специфического ФК – ПФК.

ПФК – это управленческий и собственно педагогический процесс использования средств ФК для снятия утомления, повышения работоспособности, воспитания профессионально необходимых физических и технических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, осуществляемый в сфере производства и учебного процесса, формы и содержание которых диктуются особенностями влияния на работающего (обучающегося) условий, характера и организации труда (учебы). Ее цель – укрепление здоровья. Задачи же выходят из вышеперечисленного определения.

В рамках теоретического и практического анализа ПФК предстает как система с присущими ей строением и функциями. Основным элементом анализа структуры ПФК является положение теории деятельности о том, что любой вид человеческой активности состоит из теоретической (идеальной) и практической формы (К. Маркс, Ф. Энгельс). Теоретическая форма существования данной культуры выступает в совокупности целей, задач, потребностей, интересов, убеждений общества, социальной группы, личности в необходимости использования средств ФК в системе производства (учебного процесса), планов, программ деятельности. Взаимосуществование теоретической и практической форм ПФК обеспечивается ее функциями, которые объективно обусловлены целями и лежащими в их основе потребностями, необходимость удовлетворения которых и вызывает к жизни определенную систему, формирует ее структуру, содержание и предметную направленность (В.Г. Афанасьев). В силу того, что ПФК является относительно самостоятельной, но открытой подсистемой ФК, то ей присущи общие с ней и специфические функции.

Единство функций ПФК позволяет отнести ее к области как материального (физического), так и духовного воспроизводства человека, а саму эту деятельность охарактеризовать в качестве сквозной подсистемы как социальной так и экономической сферы общества.

Следует заметить, что глубокие преобразования характера труда (учебы) и всего образа жизни человека в ходе научно-технической революции существенно изменяют запросы к труду и отдыху, вносят новое – качественное (не длительность отдыха, а его характер) – содержание в понимание его форм и влияния, требуют отказа от привычных и перехода на новые формы отдыха в условиях трудовой (учебной) деятельности людей. Все это позволяет понять, почему проблема активного отдыха, как никогда со времени классических исследований И.М. Сеченова, приобретает в наши дни исключительный интерес и практическую значимость.

И.М. Сеченов доказал, что отдых в процессе напряженной деятельности должен сводиться не к полному покою, а к смене деятельности. Мышечная деятельность оказывается более действенной в различных условиях, обеспечивающих восстановление работоспособности утомленных мышц. Кратковременный отдых такого рода (активный отдых) оказывается значительно эффективней, чем более продолжительный отдых, происходящий в условиях полного покоя. Принципиальная возможность стимуляции мышечной работоспособности за счет переключения деятельности на неутомленные мышцы послужила основой нового направления в физиологии мышечной деятельности.

Механизм активного отдыха – явление многогранное, на него оказывает влияние целый ряд факторов. В его основе лежат индукционные взаимоотношения между нервными центрами. Включение в деятельность мышц, не участвовавших в процессе труда, приводит к возникновению в соответствующих центрах очага возбуждения, который в силу одновременной отрицательной индукции еще более углубляет тормозной процесс в центрах утомленных ранее мышц. Само по себе торможение не только охраняет нервные клетки от функционального истощения, но и активно стимулирует течение восстановительных процессов.

Эффект активного отдыха возникает вследствие нервно-рефлекторных влияний с определяющим значением проприоцептивной импульсации, свидетельствующим о ведущей роли двигательного анализатора.

Положительный эффект от дополнительной работы мышц является более стойким, т. е. более длительным по сравнению с эффектом афферентной сигнализации от других анализаторов. Поэтому именно ФУ являются наиболее эффективными средствами активизации отдыха по сравнению с другими видами.

Активный отдых в виде ФУ является основой при рациональной организации труда (учебы).

Совокупность и взаимосвязь специфических функций и специального направления ПФК обуславливает особенность компонентного состава ее структуры. В объективном развитии и существовании практической формы ПФК данные компоненты предстают как ее виды, которые являются специально организуемыми, сознательно управляемыми процессами формирования и поддержания общих и специальных физических и психических качеств, двигательных способностей людей в целях удовлетворения определенных производственных (учебных), социальных и личных потребностей. К видам относятся:

- ПГ;
- ПР;
- ППЗ;
- ППФП.

Мероприятия по рациональной организации труда начали проводиться, в бывшем СССР в 20-х годах прошлого века. Были открыты лаборатории, научно-исследовательские институты и среди них Центральный институт труда, специально занимавшийся вопросами научной организации трудовых процессов. Ряд документов того времени свидетельствует, что научная организация труда предусматривала в качестве компонента режима труда перерывы в работе для занятий физическими упражнениями, т. е. ПГ.

По мнению многих авторов, ПГ представляет собой специальные комплексы физических упражнений направленные на сокращение периода вработываемости в начале смены (вводная гимнастика), снижение утомляемости и поддержание высокой работоспособности трудящихся (обучающихся) в течение рабочего (учебного) дня (физкультпаузы, физкультминутки, микропаузы активного отдыха).

Задачами ПГ являются: 1) более быстрая настройка систем и функций организма на предстоящую работу; 2) снижение утомляемости и повышение эффективности отдыха в процессе труда (учебы); 3) восстановление работоспособности и повышение производительности труда; 4) снижение производственного травматизма; 5) приобщение людей к систематическим занятиям ФУ.

Работающему человеку весьма сложно, а порой и невозможно актуализировать и поддерживать на оптимальном уровне некоторые из основных физиологических и психологических механизмов, формирующих и оптимально реализующих работоспособность.

Под *работоспособностью* понимается способность организма к мобилизации функциональных возможностей для выполнения работы. В повседневной жизни человек работает не на пределе возможностей, а использует какую-то степень мобилизации (текущую работоспособность). Определенный уровень работоспособности формируется на фоне конкретного функционального состояния. Функциональное состояние рассматривается как интегральный комплекс наличных характеристик и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение деятельности. При целостном подходе к исследованию функционального состояния работающего человека (учащегося) основная трудность состоит в методологической не разработанности количественного описания явлений.

Учеными доказано, что трудовая и учебная деятельность закономерно изменяют течение физиологических процессов в организме. Совокупность этих изменений называют *рабочим*, или *функциональным напряжением*. Рабочее напряжение определяют как повышение интенсивности физиологических процессов, обеспечивающих профессиональную деятельность.

В комплексе мер, направленных на укрепление здоровья человека, важная роль принадлежит разработке и внедрению *научно обоснованной системы физи-*

ологической оптимизации труда (учебы). Под последней понимается комплекс мероприятий, направленных на достижение минимальных функциональных затрат организма в процессе работы.

В связи с необходимостью быстрого восстановления как физической, так и умственной работоспособности важно уяснить, что существуют четыре следующих друг за другом стадии отдыха: 1) стадия восстановления; 2) сверхисходная стадия; 3) дорабочая стадия; 4) стадия пониженной возбудимости. Установлено (И.М. Трахтенберг, И.В. Савицкий), что после активного отдыха начало каждой последующей работы совпадает, как правило, с более поздней стадией отдыха, в то время как после пассивного отдыха такой же длительности начало каждой очередной работы совпадает с более ранней стадией отдыха. Следовательно, для завершения отдельных стадий отдыха при активных перерывах требуется меньше времени, чем при перерывах с пассивным отдыхом. В условиях пассивного отдыха напряженность физической и умственной деятельности не только не снижается, но зачастую значительно повышается.

Для решения данной проблемы предпринимаются определенные меры: организована система профессионального обучения и подготовки, медицинских и профилактических учреждений, санаторного лечения и т. д. Определенное место в совокупности предпринимаемых мер занимают и ФУ. Научой и практикой в области ФК, разработками по научной организации труда (учебы) подтверждена необходимость использования ФУ в целях формирования общих и специальных физических качеств человека, (В.И. Ильичич; Г.Г. Саноян и др.); более быстрого и качественного отдыха в процессе работы или учебы (И.М. Сеченов, И.Е. Маршак, С.А. Косилов, В.М. Баранов), нормализации деятельности функциональных систем организма человека после работы или учебы (И.В. Муравов, В.В. Белинович, С.Л. Фейгин, И.М. Ловицкая), комплексного функционирования средств ФК в системе производства или учебного процесса (Л.Н. Нифонтова, М.М. Бака, В.И. Жолдак).

Нормализация деятельности функциональных систем организма человека после работы или учебы достигается в процессе ПР.

Общеизвестно, что каким бы не был труд человека, к концу рабочего дня, как правило, наступает утомление. Степень утомления в зависимости от характера и организации труда, условий в которых он протекает, физического состояния и здоровья работающего, может быть различной – слабо выраженной, умеренной или сильной.

По данным научных исследований (А.Г. Фурманов, Л.Н. Нифонтова) около 20 % рабочих и служащих ощущают к концу рабочего дня незначительное утомление, более 55 % испытывают среднюю степень утомления, тогда как, примерно 25 % устают сильно. Следовательно, более 80 % трудящихся постоянно нуждаются в восстановлении затраченной энергии.

Степень развивающегося утомления влияет на выбор системы восстановительных средств и форм их использования. При сильно выраженном утомлении предпочтение отдается пассивным средствам, при умеренном утомлении – активным.

Вместе с тем опыт практики свидетельствует о том, что наибольший эффект ПР достигается, когда использование средств активного отдыха, т. е. физических упражнений сочетается с применением психомышечных воздействий, использованием приемов массажа, средств гидробальнеотерапии и других.

Отсюда под термином ПР понимают восстановление работоспособности с учетом характера и степени производственного утомления трудящихся путем использования физических упражнений, а также сочетания их с гигиеническими и психорегулирующими воздействиями.

Основными задачами ПР являются:

1. Снижение утомления.
2. Восстановление работоспособности.
3. Профилактика профессиональных заболеваний.
4. Повышение общефизического состояния трудящихся.
5. Укрепление здоровья.

Выбор оптимальных форм, средств и методов ПР осуществляется с учетом характера утомления трудящихся.

История развития человеческого общества свидетельствует о том, что труд является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека, обязательным условием цивилизации. Вместе с тем условия труда могут содержать факторы различной природы, неблагоприятно влияющие на организм человека.

По мере внедрения механизации и автоматизации в производство, усложнения технологий, роста интенсивности производственных процессов и ответственности за них, внедрения техники в быт растет доля умственного труда с нервным напряжением и снижением физической активности человека.

Все это создает предпосылки к развитию ПЗ или является непосредственной причиной их возникновения.

Под влиянием неблагоприятных факторов, которые воздействуют на организм человека в процессе трудовой деятельности, может возникать чувство усталости. Накапливаясь, оно может носить устойчивый характер и принимать такую степень выраженности, когда есть основание судить о болезни. Под влиянием производственных факторов могут первоначально возникать и морфологические изменения, которые в последствии приводят к снижению функций той или иной системы и, следовательно, заболеванию всего организма.

Формы использования средств ФК в целях ППЗ людей, занятых в сфере туризма, могут быть различными, если только они профилированы с учетом характера профессиональной деятельности, условий труда или уже появившихся признаков заболеваний. Ускорить восстановление работоспособности и способствовать ППЗ, а также формировать компенсаторные механизмы при уже имеющихся проявлениях заболевания можно занятиями в профилированных группах или самостоятельно по программам, составленным с учетом профессиограммы.

Научно-техническая революция во всех отраслях народного хозяйства коренным образом меняет условия и характер производственных процессов и операций, что обуславливает особую необходимость развития прикладного направле-

ния физического воспитания при подготовке кадров для различных народного хозяйства.

Не менее значимой является также подготовка студентов к предстоящей трудовой деятельности. В связи с этим важное социально-экономическое значение приобретает ППФП. Она составляет неразрывное целое с обучением сложным современным профессиям, ибо даже небольшой просчет или ошибка, обусловленные недостатками распределения и устойчивости внимания, плохой координацией движений, неумением быстро ориентироваться в изменяющейся обстановке, низким уровнем физической подготовленности может привести к тяжелым последствиям, авариям, тяжелым травмам и даже гибели людей.

Наряду с определенными видами, неизменными составляющими структуры ПФК являются ее *формы*. Если вид деятельности отражает специфические особенности ее предметного содержания, то форма есть способ существования этого содержания. Анализ форм ПФК осуществлялся в двух взаимосвязанных аспектах: социально-экономическом и организационно-педагогическом. Социально-экономический аспект отражает организацию содержания деятельности в определенных общественных и производственных (учебных) отношениях. В нашем обществе ПФК предстает в государственной, общественной и самодеятельной формах, которые определяют ее организационно-педагогические формы. Их можно классифицировать по нескольким основаниям. По способу объединения трудящихся (обучающихся) для занятий ФУ различаются коллективные и индивидуальные формы. Коллективные подразделяются на организованные (групповые занятия, физкультурно- и спортивно-оздоровительные, профилированные группы, клубы по интересам и т. д.) и неформально созданные объединения людей для разового или длительного выполнения действий (занятия в кругу сослуживцев, соучеников, знакомых и пр.). По временному признаку использования средств ПФК выделяются внутрипроизводственные в режиме труда (учебы) и внепроизводственные, внеучебные формы. Первые включают в себя занятия в режиме рабочего (учебного) дня, вторые – свободное время. По территориальному признаку формы ПФК подразделяются на занятия по месту работы (учебы) в домашних условиях, ФОЦ и ФОК по месту жительства, в санаториях-профилакториях и т. д.

Функциональный аспект ПФК, ее виды и формы неотделимы от арсенала *средств*, с помощью которых обеспечивается результат общественно и лично значимой деятельности. Средства ПФК с учетом их генетических свойств можно представить следующим образом: 1) естественно-культурные: физические упражнения, природные и гигиенические факторы; 2) искусственно созданные (инвентарь, оборудование, тренажеры, спортивные сооружения); 3) медико-биологические (витаминные и кислородные коктейли, фитовоздействия, гидро- и физиопроцедуры, массаж и др.); 4) психологические (аутогенная тренировка, психомышечная регуляция, функциональная музыка).

Основным средством ПФК являются физические упражнения – специально организуемые и сознательно управляемые действия, направленные на повыше-

ние работоспособности и формирование различных физических, психических качеств. Каждое упражнение представляет собой микросхему с присущей ей внутренней и внешней структурой. Внутренняя структура, выражает взаимосвязь функциональных, физиологических и психических процессов, протекающих в ходе выполнения упражнения, внешняя – соотношение техники выполнения и методов их применения. ФУ классифицируются по различным признакам: 1) по функциональному эффекту – для совершенствования профессионально важных физических качеств и формирования двигательного навыка; 2) по роду двигательной деятельности – на упражнения для туловища, на тренажерах и т. д.; 3) по предметным формам применения – на упражнения из гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания и др.; 4) по направленности использования – на общеразвивающие, восстановительные, профессионально-прикладные, профилированные и другие упражнения; 5) по воздействию на организм в соответствии с его анатомо-физиологическим строением – для развития мускулатуры, опорно-двигательного аппарата, функциональных систем и т. д.; 6) по служебной роли – на вводные, подготовительные, вспомогательные, основные, специальные и т. д.; 7) по интенсивности работы – умеренные, максимальные, субмаксимальные; 8) по снарядному признаку – упражнения без предметов, с предметами, на тренажерах; 9) по условию осуществления – в цехах, в комнате психорегуляции, в зимнем саду, на спортоборудованиях, в бассейне, в сауне (В.Г. Наталов).

В практике ПФК в каждой из перечисленных групп и между ними образуются комплексы соответствующим образом подобранных и распределенных в строгой последовательности ФУ, направленных на решение конкретных задач. К ним относятся дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, корригирующая гимнастика, упражнения на концентрацию внимания, релаксационная гимнастика, атлетическая гимнастика и др.

Для достижения положительного результата ПФК (например, в сфере туризма) недостаточно одних ее средств, нужна сама активность субъектов этой деятельности – специалистов по туризму и самих туристов. Данную активность необходимо рассматривать как совокупность физических, социально-коммуникативных, гностических, двигательных действий и связанных с ними приемов, способов, процедур, т. е. систему знаний, умений и навыков технологии деятельности. Отсюда технология ПФК включает в себя такие компоненты: 1) организационно-технологический – совокупность знаний и умений, направленных на ее внедрение, функционирование и развитие среди трудящихся; 2) инструментально-технологический – совокупность знаний и умений по обоснованию выбора и использованию средств, форм и методов в различных видах данной деятельности; 3) контрольно-технологический – совокупность знаний и умений, направленных на изучение исходного и итогового состояния организма, физического развития, физической подготовленности и работоспособности трудящихся, оздоровительной, социальной и экономической эффективности ПФК на предприятии сферы туризма.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Характеристика, цель и задача ПФК.
2. Как физические качества необходимо развивать у специалистов сферы туризма для эффективной профессиональной деятельности?
3. В чем заключается эффект активного отдыха?
4. Факторы, влияющие на работоспособность.
5. Определение, характеристика и содержание гимнастики как формы ПФК.
6. Определение, характеристика и содержание послетрудовой реабилитации как формы ПФК.
7. Какие формы ПФК используются для профилактики заболеваемости, возникающей при профессиональной деятельности?
8. Формы ПФК, специфические для туризма, их характеристика.
9. Средства, направленные на достижение положительного результата ПФК.

Список рекомендуемой литературы

1. Фурманов, А. Г. Теоретические и организационно-методические основы производственной физической культуры: дис. ... д-ра пед. наук. – Минск, 1992. – 61 с.
2. Мусаелов, Н. А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н. А. Мусаелов, Л. Н. Нифонтова. – М.: Профиздат, 1985. – 77 с.
3. Фурманов, А. Г. Организация и содержание производственной физической культуры в комплексных физкультурно-оздоровительных центрах предприятий / А. Г. Фурманов, Я. Р. Вилькин. – Минск: БГОИФК, 1988. – 47 с.
4. Физическая культура и здоровье трудящихся // Республ. межведомственный сборник «Вопросы теории и практики физической культуры и спорта». – Вып. 24 / А. Г. Фурманов [и др.]. – Минск: Полымя, 1995. – С. 3–5.
5. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

Лекция 10. Организация и проведение физкультурно-спортивных и туристических мероприятий (2 часа)

План

1. Планирование и организация физкультурно-спортивных и туристических мероприятий.
2. Формы физкультурно-спортивных и туристических мероприятий в режиме учебного дня студентов и в свободное от учебы время в виде Дней спорта и здоровья, спортивных праздников, туристических слетов и др.
3. Разработка положения о проведении спортивных соревнований.

Государственная политика в области ФК и массового спорта направлена, прежде всего, на укрепление здоровья нации, физическое развитие, повышение творческого долголетия и продление жизни каждого гражданина страны.

Еще в послании Президента Республики Беларусь Национальному собранию (апрель 1999 г.) говорилось: «Физическая культура и спорт должны быть направлены на укрепление здоровья нации. Необходимо принимать и поддерживать меры по активизации физкультурного движения в стране, возрождению физкультурно-спортивной работы по месту жительства, в трудовых коллективах, созданию благоприятных условий для занятия детей физической культурой и спортом в сельской местности. Физкультура и спорт должны быть доступны всем гражданам страны, стать неотъемлемой частью их жизни».

Сегодня с полным основанием можно утверждать, что ФК и массовый спорт представляют собой самостоятельное направление в отрасли «Физическая культура и спорт» со своей сложившейся системой управления, материально-техническим и кадровым потенциалом, системой специализированных физкультурно-оздоровительных учреждений, организаций и учебных заведений.

Вопросы развития ФК в настоящее время рассматриваются в прямой связи с решением задач развития экономики, культуры, воспитания подрастающего поколения.

Цель ФК студентов достигается в процессе учебной работы, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, проводимых в УВО. Их планирование осуществляется заранее (предварительно).

Планирование может осуществляться для достижения поставленной цели посредством решения задач как на весь период обучения, так и на конкретный временной отрезок: год, семестр, урок (занятие).

Планирование в ФК представляет собой систему предварительно разработанных организационных, содержательных и методических мероприятий, направленных на достижение поставленной цели посредством решения образовательных, оздоровительных, воспитательных и прикладных задач в предстоящем учебном процессе. Это распределение в конкретных временных параметрах последовательности решения указанных задач, с использованием основных средств,

методов и конкретных учебных заданий. Планирование должно обеспечивать конечную перспективу в работе, ее ритмичность, качество и окончание в указанные сроки. Следовательно, оно должно быть целенаправленным, комплексным, систематичным, реальным и наглядным.

В процессе ФК студентов используются, как правило, три документа планирования: план-график учебного процесса на год, семестр и план-конспект урока. Эти документы планирования разрабатываются на основании учебных программ, опираясь на нормативные, правовые и инструктивные документы Министерства образования Республики Беларусь.

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа студентов организуется по двум направлениям:

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) спортивно-массовая работа.

В рамках этих мероприятий занятия проводятся в следующих формах:

– гимнастика до занятий. Ее цель – профилактика неблагоприятных последствий, связанных с длительным пребыванием в позе сидя на лекциях и напряженным умственным трудом;

– физкультурные минутки и микропаузы активного отдыха во время учебных занятий. Их цель – расслабление мышц рук, напряженных в процессе конспектирования лекций, и мышц спины, удерживающих туловище в вертикальном положении, а также с включением в активную работу мышц брюшного пресса;

– производственная гимнастика на большой перемене. Ее цель – снижение утомляемости и восстановление работоспособности;

– занятия в спортивных секциях во внеурочное время;

– участие в спортивно-массовых мероприятиях;

– туристические походы и турслеты в выходные дни и во время каникул.

Занятия в спортивных секциях – многокомпонентный процесс. Их успех зависит от правильно подобранных упражнений, от реализации задач физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовки, а также от умения преподавателя (тренера) использовать имеющиеся средства и методы в зависимости от контингента занимающихся и условий, в которых проводится тренировка.

Основным средством подготовки спортсменов служат физические упражнения. Их принято группировать по значимости в процессе подготовки. Группирование упражнений в известной мере условно, однако оно способствует лучшему построению учебно-тренировочного процесса, позволяет преподавателю (тренеру) из всего многообразия упражнений правильно выбрать именно те, которые содействуют решению конкретной задачи обучения.

Условно весь процесс спортивной подготовки можно разделить на обучение и тренировку.

Под обучением принято понимать начальный и последующий этапы овладения занимающимися определенной системой знаний, умений и навыков. Основное содержание обучения – развитие физических качеств, освоение технических

приемов того или иного вида спорта, простейших тактических действий, формирование двигательных навыков.

Тренировка – это дальнейший этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков. Основное содержание тренировки – совершенствование физических качеств, технических приемов, тактических действий, развитие моральных и волевых качеств.

Обучение и тренировку следует рассматривать как многолетний специально организованный единый педагогический процесс. Между ними не должно существовать резкой грани, поскольку при обучении одновременно тренируют, а тренируя – обучают.

Исходя из этого, основными задачами учебно-тренировочного процесса являются:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- соответствие требованиям Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;
- овладение специальными знаниями и навыками;
- получение спортивного разряда и дальнейшее повышение спортивной квалификации.

Перечисленные задачи могут быть успешно решены при правильной организации и образцовом проведении учебно-тренировочных занятий. При этом в отдельном занятии целесообразно решать не более 2–3 задач.

Учебно-тренировочные занятия имеют структуру урока. Каждому уроку предшествует план, позволяющий преподавателю (тренеру) разместить учебный материал в строгой последовательности, найти рациональную форму организации и наилучшие методы преподавания. Урок-тренировка отвечает тем же дидактическим требованиям, что и уроки по другим предметам. Он должен обогащать занимающихся новыми умениями и навыками, совершенствовать ранее приобретенные знания.

В целях повышения интереса к занятиям в спортивных секциях преподавателю (тренеру) целесообразно использовать соревновательную форму проведения занятий.

В целях более углубленного усвоения пройденного материала преподаватель (тренер) дает занимающимся домашние задания по физической подготовке и технике. В число домашних заданий входят упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Тактическая подготовка направлена на умение спортсменов организовать свои действия с учетом сложившейся ситуации. В процессе тренировок формируют тактические умения, направленные на победу над соперником.

В процессе тактической подготовки имеют место те же этапы, что и при решении задач технической подготовки. При этом, естественно, учитывается специфика тактики. При изучении тактики в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на части, применяют сигналы, ориентиры и т. д.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью учебно-тренировочной работы. В процессе ее занимающиеся приобретают знания по общим основам спортивной тренировки, физиологии, психологии, анатомии, теории и методики избранного вида спорта; изучают основы техники и тактики, правила и методику судейства. Эти знания помогают им активно усваивать учебный материал, способствуют полноценному использованию техники и тактики.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств спортсмена, на приспособление к своеобразным, быстро меняющимся условиям соревнований. В процессе психологической подготовки формируется и совершенствуется воля к победе, происходит адаптация спортсменов к условиям соревнований.

Интегральная подготовка направлена на обучение занимающихся вести спортивную борьбу и добиваться успеха. В процессе интегральной подготовки совершенствуются взаимосвязи всех сторон подготовки, реализуются задачи теоретической, физической, технической и тактической подготовки, повышается работоспособность, достигается стабильность двигательных навыков в сложных условиях соревнований.

Реализация требования постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов находит свое конкретное выражение в распределении нагрузок в тренировочных и межигровых циклах при волнообразном характере их возрастания. При этом предусматривается:

- при повышении спортивных нагрузок подготовка организма к восприятию последующей более высокой нагрузки;
- создание условий для мобилизации возможно больших ресурсов организма при выступлениях в соревнованиях путем использования неспецифических средств тренировки;
- упрочение выработанного режима на фоне высокой интенсивности восстановительных процессов, широкого использования восстановительных упражнений и средств, ускоряющих процесс восстановления.

Требование постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок опирается на единство работы и восстановления и их органическую взаимосвязь. Использование этого требования в практике – творческий процесс, предусматривающий хорошую теоретическую и практическую подготовку учителя (преподавателя, тренера), нормальные условия для тренировки и строгое соблюдение занимающимися общего и спортивного режима.

Для тренировки спортсменов типичен волнообразный характер нагрузок, позволяющий удерживать высокую спортивную форму продолжительное время за счет соответствующих объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также отдыха с учетом взаимодействия процессов утомления и восстановления.

Работа в спортивных секциях организовывается по различным видам спорта, которые сгруппированы и классифицируются как спортивные игры, циклические и ациклические виды спорта.

Участие студентов в многоэтапных и разовых спортивно-массовых и рекреационно-оздоровительных мероприятиях рассматривается как одна из эффективных форм повышения ДА, улучшения и поддержания на достаточно высоком уровне функциональных показателей организма.

Периодическое участие в многоэтапных и разовых спортивно-массовых и рекреационно-оздоровительных мероприятиях оказывает стимулирующее воздействие на ведение ЗОЖ, поиска резервов в ДА.

Однако следует подчеркнуть, что организовывать и проводить эти мероприятия нужно методически правильно, так как в них главенствующим является соревновательный метод, который, в свою очередь, требует от человека проявления максимальных усилий. Несоблюдение методических требований может принести человеку вред. Чаще всего это случается, когда к таким мероприятиям привлекаются неподготовленные люди. Соревнования зачастую сопровождаются эмоциональной напряженностью, поскольку играющие стремятся не уступить, выиграть и т. п. И если правильной методикой проведения разовых названных мероприятий пренебречь, то тенденция «выиграть любой ценой» станет преобладающей. В таких случаях физические нагрузки будут чрезмерны и окажут отрицательное воздействие на организм. В связи с этим методика организации и проведения любого спортивно-массового и рекреационно-оздоровительного мероприятия начинается с определения предполагаемых физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности участников. Все это учитывается при разработке положения (программы, сценария) того или иного мероприятия.

К разовым спортивно-массовым и рекреационно-оздоровительным мероприятиям относятся: Дни спорта, Дни здоровья, Спортивные праздники, Спортивные фестивали, Массовые пробеги, Поезда здоровья и т. д.

К числу спортивно-массовых и рекреационно-оздоровительных мероприятий, получивших признание, относятся дни спорта и дни здоровья.

Дни спорта, День пловца, День бегуна, День лыжника и другие являются смотром достижений в массовом привлечении студентов к активным занятиям избранным видом спорта. В Днях спорта принимают участие спортсмены всех возрастов.

Наибольшей массовостью отличаются Дни любителей бега.

Важное социальное и оздоровительное значение имели также Дни пловца. Им предшествовало обучение не умеющих плавать.

Спортивный праздник – это разовое мероприятие, длящееся не более 2–3 часов, в котором студенты принимают самое активное участие, причем количество участников не ограничено. В спортивном празднике используется широкий арсенал упражнений, доступных для студентов разного возраста, разной степени физической подготовленности и состояния здоровья, чтобы каждый мог найти себе занятие по душе. Рекомендуются включать как индивидуальные виды упражнений, так и командные. Программа и положение о празднике разрабатываются в соответствии с уровнем физической подготовленности участников. Для участия в соревнованиях на длинные дистанции (кросс 2 км и больше, лыжи 3 км и больше) необходимы предварительные заявки с письменным разрешением врача.

Спортивные игры, как неперемнная составная часть праздника должны быть сокращены во времени, а их правила упрощены.

Составной частью спортивного праздника является спортивно-театрализованное представление, собирающее многочисленных зрителей, пассивных в собственно-двигательной деятельности. Важной частью таких спортивно-театрализованных представлений являются показательные выступления известных спортсменов. И каждый номер программы такого мероприятия готовится с точки зрения зрелищного восприятия. Поэтому характер спортивно-театрализованных праздников – это шоу-представление. Тогда как спортивные праздники в отличие от спортивно-театрализованных представлений характеризуются возможностью привлечь в активную двигательную программу как можно большего числа участников и зрителей. Главное в них то, что каждый участник может испытать свои способности, проявить не созерцательный, а действенный интерес к спорту. Такие праздники повышают значение рекреации как процесса, направленного на укрепление здоровья.

Эти спортивные праздники имеют свои названия: «Встреча зимы», «Проводы зимы», «Велосипедные старты», «Лыжня зовет», «Бегом и пешком за здоровьем», «Конкурсы самых сильных, ловких и смелых» и т. п.

Более 20 лет в ряде городов и населенных пунктов Беларуси проходят массовые спортивные праздники под названием «Белорусская снежинка». В программу их включаются бег на лыжах и коньках, зимние аттракционы, футбольные турниры на снегу, соревнования дворовых хоккейных команд и др. Обязательным и заслуживающим особое внимание атрибутом на зимних праздниках являются эстафеты с переносом ведер воды на коромыслах, игра «Взятие крепости», метание снежков в цель, катание с горок на санках всей семьей, лазание по обледенелому столбу за призом и др.

Спортивные фестивали как спортивно-массовое мероприятие появились в 70-е годы XX в. в Скандинавии, а затем и в странах Западной Европы. Они подразделяются на региональные и международные.

Примером может быть известный фестиваль «Физическая культура мира». Он проводится с 1972 г. поочередно в разных городах мира, имеющих опыт и устоявшиеся традиции в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе с населением. В программу фестивалей входят народные и нетрадиционные виды физических упражнений, игр и развлечений. Главное предназначение фестивалей – пропаганда средств, способствующих повышению ДА населения. Помимо решения чисто практических задач, в рамках фестивалей обсуждаются и научные проблемы. Участниками таких фестивалей, как правило, являются оздоровительные группы, представляющие новое направление в использовании физических упражнений. Например, группы, занимающиеся по программам «Аэробика для всех».

Обязательным компонентом фестиваля является театрализованное представление «Путешествие в малознакомый вид спорта». Именно в таком плане участников фестиваля ознакомили с восточными видами оздоровления, австралийскими оригинальными физическими упражнениями (метание бумеранга и др.).

В программу спортивных фестивалей также входит организация выставок.

Турпоходы могут быть пешими, лыжными, водными (на гребных судах), велосипедными с активным передвижением по всему маршруту.

В походе проявляются туристические знания и навыки: ориентирование на местности (на открытой и в лесу), по карте и компасу, выбор мест для разбивки бивака, установка палатки, разжигание костра, приготовление пищи, выбор способа преодоления искусственных и естественных препятствий, умение оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Организацию и проведение турпохода поручают руководителю, имеющему обязательную подготовку, как минимум, в объеме программы «Туристический организатор» и право на руководство турпоходами.

Наиболее привлекательны турпоходы выходного дня. Они стали одной из самых массовых и популярных форм активного отдыха. Турпоходы выходного дня можно условно разделить на три группы: 1) тренировочные, рассчитанные на спортсменов-разрядников, протяженностью до 30 км; 2) оздоровительные – протяженностью до 20–25 км с передвижением по маршруту со средней скоростью 4–5 км/ч; 3) прогулочные – протяженностью до 10–15 км с передвижением со скоростью 3–4 км/ч. Продолжительность турпоходов – от одного до трех дней.

Подготовка каждого турпохода начинается с комплектования группы. В этом вопросе нет каких-либо строгих правил. Желательно, чтобы она состояла из людей, хорошо знающих друг друга.

Турпоходы дают возможность не только хорошо отдохнуть, но и лучше узнать свой край.

Турслет – это этапное массовое туристическое мероприятие, подведение итогов деятельности туристических организаций в учебно-воспитательной и творческой работе по проведению массовых и спортивных турпоходов.

Цель турслетов – пропаганда туризма, обмен опытом организационной работы, проведение воспитательных мероприятий.

Организация, проводящая турслет, обязана: создать оргкомитет; утвердить главную судейскую коллегию; продумать материально-техническое, транспортное, хозяйственное и медицинское обеспечение турслета; обеспечить безопасность; получить разрешение местных организаций на проведение турслета.

Оргкомитет составляет «Положение о турслете», разрабатывает и осуществляет план подготовки и проведения мероприятий (перечень конкурсов, состав конкурсных комиссий и т. п.). Во время турслета оргкомитет обеспечивает размещение туристов, их питание, медицинское обслуживание и наглядную агитацию.

Турслет желательно проводить вблизи мест, связанных с маршрутами, по которым проходили предслетовские турпоходы. Место должно иметь удобные подъезды и подходы для подготовки дистанции соревнований по спортивному ориентированию и туристической технике. Желательно, чтобы место турслета располагалось не далее чем 3–5 км от ближайшей железнодорожной или автобусной станции, пристани.

Поляна, где расположится лагерь, должна быть сухой, ровной, защищенной от ветра. В районе проведения турслета должна быть доброкачественная питье-

вая вода. Если ее нет, то следует организовать ее подвоз. Необходимо также позаботиться о заготовке дров.

Поляну предварительно обследуют, подбирают площадку и устанавливают на ней мачту для подъема флага, размечают места для торжественной линейки и различных соревнований. Затем подыскивают открытую поляну для общего костра, на которой смогли бы разместиться все участники турслета для просмотра художественной самодеятельности и исполнения туристических песен.

Палатку для штаба главной судейской коллегии и медпункта ставят на поляне в некотором отдалении от палаток участников турслета.

Костры раскладываются за палатками в 10–12 м от них.

Площадку, где будет проходить открытие турслета, красочно оформляют флагами, лозунгами, транспарантами. Комендант за 10–15 мин до начала парада выстраивает всех участников в колонну и под звуки марша выводит на поляну.

Любой турслет должен быть по возможности насыщен массовыми мероприятиями: соревнованиями, играми, песнями, показом кинофильмов, отчетами, выставками туристических фотографий, стендами. Все это следует проводить в форме конкурсов. Конкурсы повышают интерес к различным видам туристической самодеятельности не только у зрителей, но и у самих туристов, участников турслета.

Экскурсия – это процесс наглядного познания окружающего мира: особенностей природы, современных и исторических ситуаций, элементов быта, т. е. достопримечательностей определенного города или региона – заранее избранных объектов, которые изучаются на месте их расположения.

Экскурсия имеет свои признаки (элементы): протяженность по времени проведения (от одного академического часа до одних суток); наличие экскурсантов (группы или индивидуалов); наличие экскурсовода, проводящего экскурсию; показ экскурсионных объектов, первичность зрительских впечатлений; передвижение участников экскурсий по заранее составленному маршруту; целенаправленность показа объектов, рассказа экскурсовода, наличие определенной темы.

Экскурсия выполняет функции информации, расширение кругозора и познания, организации культурного досуга, отдыха, общения. Требования, предъявляемые к экскурсии: полнота и достоверность информации; культурно-познавательная значимость; законченность и точность композиции и исполнения экскурсии; удовлетворение эстетических и морально-психологических потребностей экскурсантов.

Важной составляющей туристической работы является проведение спортивных соревнований по ориентированию спортивному туристическим многоборьям. Для их осуществления специально разрабатывается положение.

Организаторы спортивного соревнования:

- осуществляют общее руководство проведением спортивного соревнования;
- утверждают состав организационного комитета и судейскую коллегию спортивного соревнования;

- распределяют обязанности среди судей в соответствии с правилами соревнований по видам спорта;
- утверждают смету расходов спортивного соревнования.

Организационный комитет:

- определяет порядок организации информационной поддержки, спонсорского участия и освещения спортивного соревнования в средствах массовой информации;
- рассматривает вопросы, возникающие в ходе подготовки и проведения спортивного соревнования;
- составляет смету расходов спортивного соревнования и представляет ее на утверждение организаторам.

Участвующими организациями являются организации физической культуры и спорта, иные организации, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта, представляющие от своего имени спортсмена (команды спортсменов) на спортивном соревновании. При представлении на спортивное соревнование команды спортсменов участвующая организация назначает руководителя (представителя) команды, который несет ответственность за обеспечение явки участников спортивного соревнования от данной организации на церемонии открытия, закрытия спортивного соревнования, церемонию награждения, а также за соблюдение дисциплины среди спортсменов в местах соревнования и проживания, осуществляет контроль за выходом спортсменов на старт.

Участниками спортивного соревнования (далее – участники) являются спортсмены (команды спортсменов), судьи по спорту, тренеры, руководители (представители) команд спортсменов, врачи и иные лица, определенные в качестве участников положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования либо правилами соревнований по видам спорта.

Судейскую коллегию составляют судьи по спорту, осуществляющие судейство спортивных соревнований в конкретных видах программы. В своей деятельности судейская коллегия руководствуется правилами соревнований по видам спорта.

В составе судейской коллегии создается мандатная комиссия. На мандатную комиссию возлагаются функции по приему необходимых для оформления участия в спортивном соревновании документов. Ответственность за правомерность допуска спортсмена (команд спортсменов) к участию в спортивном соревновании несет мандатная комиссия.

Направление участников на спортивное соревнование осуществляется участвующими организациями на основании официального приглашения организаторов. Участвующие организации, получившие такое приглашение, подтверждают свое участие заявкой по установленной форме. Заявка может быть предварительной, в которой подтверждается сам факт участия в спортивном соревновании, и именной, с указанием персонального состава спортсменов и видов программы спортивного соревнования, в которых они будут участвовать.

Ответственность за оформление и своевременное представление заявок на участие в спортивном соревновании возлагается на участвующие организации.

Участники, не заявленные в установленном порядке, к участию в спортивном соревновании не допускаются.

Допуск спортсменов (команд спортсменов) к спортивному соревнованию осуществляет мандатная комиссия.

Численный состав команд спортсменов и количество спортсменов одной команды, допускаемых к соревнованиям в отдельных видах программы, устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

К участию в соревновании допускаются спортсмены, прошедшие специальное медицинское обследование и получившие допуск врача, заверенный подписью и личной печатью врача или печатью медицинского учреждения.

В программу спортивного соревнования включаются:

- наименование спортивного соревнования;
- сроки проведения и день приезда спортсменов (команд спортсменов);
- место проведения спортивного соревнования;
- численный состав допускаемой команды спортсменов с указанием их пола, возраста, квалификации, тренеров и иных участников;
- виды программы спортивного соревнования, в том числе по дням, с указанием времени его начала и окончания.

При проведении спортивного соревнования проводятся церемонии открытия и закрытия. Сценарий таких церемоний разрабатывает организационный комитет либо судейская коллегия.

Спортивные соревнования по характеру их проведения могут быть:

- личные, в которых определяются места, занятые отдельными спортсменами;
- лично-командные, в которых, помимо личного первенства, определяются места, занятые командами спортсменов;
- командные, в которых определяются только места, занятые командами спортсменов.

Спортивные соревнования могут проводиться в виде спартакиад, фестивалей, спортивных игр (комплексные спортивные соревнования), чемпионатов, первенств по возрастным группам спортсменов (взрослые, юниоры, юноши), а также в виде розыгрышей Кубков (с выбыванием проигравших), турниров, матчевых и товарищеских встреч между командами спортсменов.

Спортивные соревнования проводятся отдельно среди спортсменов и команд спортсменов по полу и возрастным группам. В отдельных случаях могут быть смешанные команды спортсменов по полу и возрасту, если это предусмотрено правилами соревнований либо положением о соревновании по виду спорта. Спортсмены (команды спортсменов) могут быть распределены также на группы по спортивной квалификации

Победители спортивного соревнования определяются по лучшему занятому месту в виде соревновательной программы (весовой категории, упражнении, на отдельной дистанции и т. д.).

Победители спортивного соревнования могут определяться как в личном (индивидуальном) первенстве, когда между собой соревнуются отдельные

спортсмены, так и в командных соревнованиях, когда соревнуются команды спортсменов (эстафеты, экипажи, тандемы, группы и др.).

Места, занятые спортсменами (командами спортсменов), определяются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта.

Определение победителей в общекомандном первенстве производится, как правило, путем суммирования лучших результатов всех либо отдельных членов команды спортсменов. Результаты членов команды спортсменов могут суммироваться по специальным таблицам начисления очков, баллов либо путем суммирования занятых мест или спортивно-технических результатов (секунд, метров, килограммов и т. п.).

Общекомандное первенство может быть *официальным* или *неофициальным*. Места команд спортсменов определяются только в официальном общекомандном первенстве.

В спортивных соревнованиях по спортивным играм места команд спортсменов определяются по наибольшей сумме очков, набранных во всех или избранных встречах турнира (предварительных, групповых, финальных). Конкретный порядок начисления очков и определения преимущества при их равенстве у нескольких команд спортсменов устанавливается Положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

Спортсмены (команды спортсменов), занявшие 1–3-е места в видах соревновательной программы или общекомандном первенстве, награждаются от имени организаторов медалями золотого, серебряного и бронзового достоинства соответственно занятым местам, грамотами или дипломами первой, второй, третьей степени.

Спортсмены (команды спортсменов), занявшие первые места, помимо названной наградной атрибутики могут награждаться памятными призами от имени организаторов или спонсоров спортивного соревнования.

Перечень видов спорта и упражнений, по которым спортсмены награждаются медалями на официальных спортивных соревнованиях Республики Беларусь, устанавливается Министерством спорта и туризма.

В зависимости от масштаба и ранга спортивных соревнований призовыми могут быть места с 1-го по 6-е. Награждению медалями подлежат только спортсмены, занявшие 1–3-е места. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие места с 4 по 6-е, могут награждаться дипломами в соответствии с положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

Медалями и дипломами могут также награждаться тренеры, подготовившие чемпионов, победителей спортивного соревнования.

Количество памятных призов устанавливается Положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

В командных спортивных соревнованиях награждению подлежат спортсмены, принявшие участие не менее чем в 50 % встреч или предварительных отборочных стартов в данном виде программы спортивных соревнований.

В случаях, когда в виде программы соревнуются не более трех спортсменов (команд спортсменов), награждаются только победители.

Условия финансирования спортивного соревнования определяются организаторами.

Как правило, основные расходы по проведению спортивного соревнования несут организаторы, за исключением расходов на проезд участников к месту спортивного соревнования и обратно, выплату суточных в пути, которые осуществляют участвующие организации.

Расходы по проведению спортивного соревнования включают в себя оплату:

- питания спортсменов и судей;
- найма жилого помещения для иногородних спортсменов и судей;
- работы судей, для иногородних судей – возмещение расходов на проезд, суточные в пути;
- проезда спортсменов к месту спортивного соревнования и обратно;
- работы обслуживающего и медицинского персонала;
- аренды спортивных сооружений, инвентаря и оборудования;
- аренды автотранспорта для внутригородских перевозок на период спортивного соревнования;
- типографских расходов;
- расходов, связанных с награждением победителей;
- расходов на приобретение канцелярских принадлежностей;
- иных расходов, связанных с проведением спортивного соревнования.

Руководитель (представитель) команды спортсменов может опротестовать результаты спортивного соревнования в случае нарушения правил соревнований по виду спорта или судейских ошибок, повлекших существенные изменения в определении личных, командных и общекомандных мест, а также в случаях неправильного допуска спортсменов (команд спортсменов) к спортивным соревнованиям

В этом случае в течение не более одного часа после окончания спортивного соревнования руководитель (представитель) команды спортсменов подает протест в письменной форме главному судье спортивного соревнования, который фиксирует время окончания спортивного соревнования и время подачи протеста.

Одновременно с протестом руководитель (представитель) команды вносит денежный взнос в размере, определяемом положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования (кроме протестов, связанных с техническими ошибками главной судейской коллегии при подсчете результатов). В случае удовлетворения протеста указанный взнос возвращается.

Протесты рассматриваются судейской коллегией спортивного соревнования. Несвоевременно поданные протесты не принимаются.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. На что направлена государственная политика в области массового спорта?
2. Что понимается под терминами «обучение», «тренировка»?
3. Физкультурно-оздоровительная работа со студентами в режиме учебного дня.
4. На что направлены физическая, техническая, теоретическая, тактическая, психологическая, интегральная подготовки при занятиях в спортивных секциях в свободное от учебы время студентов?
5. Какие спортивные праздники проводятся в виде спортивно-массовых мероприятий?
6. Как организовать и провести турпоход?
7. Как организовать и провести турслет?
8. Как организовываются и проводятся спортивные соревнования по ориентированию спортивному и туристским многоборьям?

Список рекомендуемой литературы

1. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2012. – 495 с.
2. Фурманов, А. Г. Теория и методика физического воспитания: пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск: БГПУ, 2014. – 416 с.
3. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск, Тесей, 2003. – 528 с.
4. Материалы по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учреждениях. – Минск, 2010. – С.127–133.

Учебное издание

Косяченко Григорий Павлович
Фурманов Александр Григорьевич

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. КУРС ЛЕКЦИЙ

Пособие

Компьютерная верстка *Т. А. Шилак*

Подписано в печать 28.08.2014. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 7,32. Уч.-изд. л. 7,83. Тираж 100 экз. Заказ 62.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».

Свидетельство о ГРИИРПИ № 1/153 от 24.01.2014.

ЛП № 02330/277 от 21.07.2014.

Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

